سبيلك للسعادة

أشرف هميسة

دار عالم الكتب
للطباعة والنشر والتوزيع

Dhs درهم
٢٥
معرض الشارقة الدولي للكتاب
SHARJAH WORLD BOOK FAIR

سبيلك للسّعادة

ⓒ دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية
هميسة، أشرف محمد حامد
سبيلك للسعادة ـ الرياض
٣٠٨ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم
ردمك: ٢ ـ ١٠ ـ ٨٤٤ ـ ٩٩٦٠
١ ـ الأسرة في الإسلام ٢ ـ الأخلاق الإسلامية ٣ ـ السعادة
أ ـ العنوان
ديوي ٢١٩,١ ٢٠/١٧٩٢

حُقوقُ الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٠ هـ ـ ٢٠٠٠ م

رقم الإيداع: ٢٠/١٧٩٢
ردمـــك: ٢ ـ ١٠ ـ ٨٤٤ ـ ٩٩٦٠

دار عالم الكتب
للطباعة والنشر والتوزيع
العليا ـ غرب مؤسسة النخلية
ت : ٤٦٣١٧٢٢ ـ ٤٢٥١٦٨٩
ص.ب: ٦٤٢٠ ـ الرياض: ١١٤٤٢
تليفاكس: ٤٦٣١٢٣٦
المملكة العربية السعودية

٢٨٠/٤
هـ اس

سبيلك للسعادة

أشرف هميسة

دار عالم الكتب
للطباعة والنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾

[سورة النساء: الآية: ١].

الإهداء

يسعدني أن أهدي كتابي هذا إلى كل ..

- مسلم ومسلمة يرغبون في حياة طيبة وسعيدة.
- رموز الوفاء... عائلتي الكريمة.
- زهرة حياتي الجميلة ...

الجوهرة الغالية ...

نبع الجمال وينبوع الحب والحنان ...

راجيا من الله العلي القدير أن ينال إعجابكم.

أشرف هميسة

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى:[**من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون**][1].

صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين... أما بعد:

إن السعادة مطلب كل إنسان، وهدف كل عاقل، وغاية كل حكيم، وضالة كل مؤمن ومؤمنة. وهذه السعادة منها ما يكون في الحياة الدنيا بالمتعة الطيبة ورضا النفس بما أوتيت من خير، قال صلى الله عليه وسلم: « **أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهني**... »[2] الحديث.

ومنها ما يكون مدخرا للآخرة موفى غير منقوص، قال تعالى: **[وأصحاب اليمين[3] ما أصحاب اليمين(٢٧)في سدر مخضود[4](٢٨) وطلح منضود[5](٢٩) وظل ممدود[6](٣٠) وماء مسكوب(٣١) وفاكهة كثيرة (٣٢)لا مقطوعة ولا ممنوعة (٣٣) وفرش**

(١) سورة النحل: الآية ٩٧.
(٢) رواه ابن حبان.
(٣) أصحاب السعادة والبركة.
(٤) شجر النبق كثير الظل لا شوك فيه.
(٥) شجر الموز متراكم الثمار بعضه فوق بعض من أسفله إلى أعلاه.
(٦) دائم لا تنسخه الشمس.

مَرْفُوعَةٍ[1] (٣٤) **إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ**[2] **إِنْشَاءً** (٣٥) **فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا** (٣٦) **عُرُبًا**[3] **أَتْرَابًا**[4] (٣٧) **لِأَصْحَابِ الْيَمِينِ**][5].

ومن حكمة الخالق سبحانه أن جعل السعادة مقرونة بالتقوى والإيمان من جهة والعمل الصالح من جهة أخرى وحيثما وجدا كانت السعادة.

قال الشاعر:

ولستُ أري السعادة جمع مالٍ	ولكن التقي هو السعيدُ
وتقوى الله خير الزاد ذخراً	وعند الله للأتقى مزيد

ومن ثم أصدرت هذا الكتاب «**سبيلك للسعادة**» كحلقة ثانية استكمالا وتدعيما لكتابنا الأول « **وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة** » وحيث أن الزواج نصف الدين وخطوة مهمة نحو السعادة فقد أفردنا له الباب الأول « **قواعد الزواج الناجح وبناء الأسرة السعيدة** » في محاولة جادة لالقاء الضوء على مراحل الزواج المثالي: [**كيف تختار زوجتك، الخطوبة بين الشرع والتقاليد، الزوجة الصالحة، الزواج حصن المحبة الدائمة، كيف تسعدين زوجك، البيت السعيد**] وذلك في إطار شرعي واجتماعي سليم.

ثم كان الباب الثاني: « **دنيا الإشاقة وافاق السعادة في ظلال الإيمان** » ليتناول خطوات مهمة في هذا الاتجاه: [**الإسلام دين العفة والطهارة، حقوق الجار وحسن الخلق، القلق والأرق**

---

(١) على الأسرة.
(٢) أوجدناهن من جديد (الزوجات).
(٣) جمع عروب وهي المرأة المتحببة إلى زوجها.
(٤) مستويات في السن.
(٥) سورة الواقعة: الآيات ٢٧-٣٨.

والصداع ثلاثي مزعج في حياة الانسان، كيف تكون قوي الشخصية، المرأة بين خطري السمنة والنحافة، وصف الجنتان من سورة الرحمن]
وذلك في إطار شرعي وصحي واجتماعي سليم أيضًا، مستلهمين في إعداد هذا الكتاب من المنهج الإسلامي القويم، والأدب الرفيع، والعلوم النافعة، ما استطعنا إلى ذلك سبيلا.

آملين أن ينفع الله عز وجل به شباب وشابّات الإسلام ممن يرغبون في الزواج السعيد، وكذلك الأسرة المسلمة المؤمنة «أب، أم، أبناء» التي يرغب أفرادها في الحياة الطيبة السعيدة. بهدف إيجاد نواة صالحة لمجتمع إسلامي صالح إن شاء الله.

راجين أن ينال هذا الجهد المتواضع رضا القارئ العزيز، وأن يكون إضافة جديدة للمكتبة العربية.

هذا وإن كنت قد أصبتُ ووفقتُ فمن الله عز وجل الموفق لكل خير، وإن كنتُ قد أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان، وأستغفر الله تعالى من كل ذنب وخطيه، وأتوب إليه سبحانه. وأتمنى من القارئ الكريم أن يدعو لي دعوة بظهر الغيب، بأن يجعلني الله وإياه من أهل رضوانه ووالدينا وأحبابنا وسائر المؤمنين، وأن يرحم الله المسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات إنه سميع مجيب الدعوات. وأن يعذرني على جهد المقل هذا، فالكمال لله سبحانه.

[سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ (١٨٠) وَسَلامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ(١٨١) وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ][1].

والله من وراء القصد

أشرف هميسة

(١) سورة الصافات: الآيتين ١٨٠،١٨١.

الباب الأول

قواعد الزواج الناجح
وبناء الأسرة السعيدة

أريد زوجة أريد زوجة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((يا **معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**))(١).

والزوجة ملاذ الزوج يأوي إليه بعد جهاده اليومي ويركن إلى مؤانسته بعد كده وجهده يلقى في نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ... إلى زوجته التي ينبغي أن تتلقاه فرحة مرحة طلقة الوجه ضاحكة مبتسمة ليجد منها أذناً صاغية وقلباً حانياً وحديثاً حلواً رقيقاً يخفف عنه ويذهب ما به... لذلك كانت الدعوة النبوية للشباب على المبادرة بالزواج لما فيه من استقرار وأمان وصلاح للفرد والمجتمع.

قال صلى الله عليه وسلم: ((**حُبِّب إليّ من دنياكم: النساء والطيب وجُعلت قرة عيني في الصلاة**))(٢).

قال الشاعر:

انَّ الغواني جنَّةُ ريحانُها نضرُ الحياةِ فأين عنها نعزف؟

لولا ملاحتهنَّ ما كانت لنا دنيا نلذّ بها ولا نتصرف

ذلك لأن الزوجة هي سكن الزوج يأوي إليه ليروي ظمأه في ظلال من الحب والمودة والطهارة وروى البيهقي أن الرسول صلى

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه النسائي وأحمد في مسنده.

الله عليه وسلم قال: « **إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف دينه فليتق الله في النصف الباقي** ».

قال الشاعر :

وما ذاق طعم العيش منْ لم يكُن لـهُ

حبيبٌ إليه يطمئـنُّ ويسْكنُ

والزوجة الصالحة هي أجمل ما في الحياة جوهرها التقوى ويزينها الأيمان وحسن الخلق وجمال الروح وهما أصل كل خير وبركه.

لذلك كان من المهم الاختيار الصحيح وفق النهج الإسلامي القويم.ولكن للأسف توجد بعض العائلات تشترط فيمن يتقدم للزواج من ابنتها أن يدفع مهراً كبيراً وطلبات كثيرة ساهمت في ظهور العنوسة في صفوف فتياتهم مخالفين بذلك التعاليم الشرعية ومتمسكين بعادات ظالمة ومجحفة وكأنهم يبيعون بناتهن لمن يدفع أكثر بغض النظر عن الكفاءة الشرعية للخاطب وقد أحسن التعبير الشاعر حين قال:

المال حلل كل غير محلل	حتى زواج الشيب بالأبكار
سحر القلوب فرب أم قلبها	من سحره حجر من الأحجار
دفعت بنيتها لأشأم مضجع	ورمت بها في غربة وأسار

هكذا تكون نتائج تصرفات خاطئة وأطماع دنيوية تافهة هي حرمان الفتاة من سعادتها وهنائها ممن هو كفؤاً لها.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أعظم النساء بركة أيسرهن مؤونة** »[1].

(١) رواه احمد والحاكم .

قال تعالى: [وَأَنْكِحُوا الأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ][1].

لم تشترط هذه الآية الكريمة الكفاءة في الزواج إلا الصلاح وهو الدين وحسن الخلق والقدرة على النكاح أي التمسك بالإسلام ومكارمه، والكفاءة هي المساواة والمماثلة والكفاءة معتبرة في الزواج دون الزوجة أي أن الرجل يشترط أن يكون كفؤاً للمرأة ومماثلا لها. ولا يشترط أن تكون المرأة كفؤاً للرجل واعتبار الكفاءة بالاستقامة والخلق خاصة فلا اعتبار لنسب أو غني وخلافه... ويجوز للرجل الصالح أن يتزوج المرأة الأكثر منه نسبا وغنىً وفي الآية السابقة وعد الله عز وجل بأنه يغني الفقراء من الأزواج ومن أصدق من الله قيلا.

وقال الهادي البشير صلوات الله وسلامه عليه في الحديث: ((**الدنيا متاع وخير متاعها الزوجة الصالحة**))[2].

سئل أعرابي عن النساء وكان ذا تجربة وعلم بهن فقال: أفضل النساء أطولهن إذا قامت، وأعظمهن إذا قعدت، وأصدقهن إذا قالت، التي إذا غضبت حلمت، وإذا ضحكت تبسمت، وإذا صنعت شيئا جودت، التي تطيع زوجها وتلزم بيتها، العزيزة في قومها الذليلة في نفسها، الودود الولود وكل أمرها محمود.

والزوجة الصالحة هي أهم ركن من أركان الأسرة إذ هي المنجبة للأولاد وعنها يرثون الكثير من الصفات وفي أحضانها تتكون عواطف الطفل وتتربى ملكاته ويتلقى لغته ويكتسب العادات والتقاليد ويتعرف على دينه ويتعود السلوك الاجتماعي السليم لذلك فقد عني باختيار الزوجة الصالحة حتى نجعل من

---

(١) سورة النور: الآية ٣٢.
(٢) رواه مسلم.

بيوتنا جنة ينعم فيها الصغير ويسعد بها الزوج وتعد للحياة أبناء صالحين تحيا بهم الأمة حياة طيبة كريمة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: « **ألا أخبركم بخير نسائكم في الجنة؟ قلنا: بلى يارسول الله. قال: كل ودود ولود، إذا غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى** »[١].

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك** »[٢].

وفي حديث آخر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها أطاعتك وإذا أقسمت عليها أبرتك وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك** »[٣].

---

(١) رواه الطبراني.
(٢) رواه البخاري.
(٣) رواه النسائي.

أهم صفات ... شريكة العمر

١- الدين وحسن الخلق :

وهو أفضل ما يزين البشر عامة والمرأة خاصة والمرأة ذات الدين لا تنخدع لهواها ولا ترخص لنفسها ولا تهمل شأن بيتها ولا تغفل حقوق زوجها وتحسن تربيه أبنائها.

فالدين يحد من قوتي الغضب والشهوة، وعلاج ناجح للنفوس وواق لها من فساد الخلق والتردي في مهاوي الرذائل، فالشرف عنوانها والعفة طريقها ملتزمة بالحجاب الإسلامي محتشمة في الملبس والقول والفعل، والحياء تاج الفتاة المسلمة، إذا نطقت أحسنت وإذا صمتت أبلغت وإذا فعلت راعت وأكرمت. فهل أجمل من ذلك وصفا.

٢- الجمال :

صفة مهمة ينبغي أن تتحلى بها شريكة العمر ويقصد به حسن الوجه وخفة الظل وهما من أسباب الألفة والمودة والزوجة الجميلة ذات الخلق مصدر سعادة وهناء ونعمة عظيمة لا تدانيها نعمة فتكون عامل مهم في استقرار الزوج في بيته ولا يهجره لسواه وفي الحديث: « **أنظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما** » إشارة واضحة لأهمية الجمال في الزوجة ذلك لأنه رزق كبير ورضوان من الله العلي القدير.

٣- **طيب الأصل:**

أي أن تكون الزوجة من أصل طيب وأسرة محترمة يتسم أهلها بالتقوى والصلاح وحسن الخلق والسمعة الطيبة. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: ((**تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس**))[١].

والتخير للنطفة هو بالتأكد والتحري من صلاح الأسرة وتقواها لا من فقرها وغناها قال تعالى: [**إن أكرمكم عند الله أتقاكم**][٢]. وقد حذرنا الإسلام من المظاهر الخدّاعة قال تعالى: [**وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُسَنَّدَةٌ**][٣]. وفي الحديث قال صلى الله عليه وسلم: ((**إن الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم**))[٤].

وقد حذرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم من خضراء الدمن في الحديث: ((**إياكم وخضراء الدمن قيل وما خضراء الدمن يا رسول الله . قال المرأة الحسناء في المنبت السوء**))[٥].

وفي هذا الخصوص العديد من الأمثال الشعبية مثل:

- لا تسأل عن المدرسة أو المستوى التعليمي للعروس قبل أن تسأل عن البيت الذي تربت فيه .
- اكف الجرة على فمها تطلع البنت لأمها.

ولاشك أن هذه حقائق ينبغي أخذها في الاعتبار عند اختيار شريكة العمر فتسود المحبة والسلام بين الزوجين.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) سورة الحجرات: الآية ١٣.
(٣) سورة المنافقون: الآية ٤.
(٤) رواه مسلم.
(٥) رواه مسلم.

قــال رســول الله صلــى الله عليــه وسـلم في الحديــث: « **تزوجــوا الودود الولـود فإني مكـاثر بكـم الأمـم يـوم القيامـة** »[1].

٤- البكــارة :

أي أن تكون فتـاة بكـراً. فعـن جـابر بـن عبـدالله قـال: قـال رسـول الله صلـى الله عليـه وسـلم: « **أنكحـت ياجابر؟ قلـت: نعـم يارسـول الله. قـال:** أبكـراً أم ثيبـاً؟ **قلـت: بـل ثيبـاً.** قــال: **فـهلاً بكـراً تلاعبـها وتلاعبـك وتضاحكـها وتضـاحك؟** »[2]وفي روايــة أخــرى « **مــالك وللعــذارى ولعابـها** ».

وقــال تعــالى في وصــف نســاء الجنــة: [**إنّــا أنشــأناهن إنشـــاء فجعلنـهن أبكـاراً عربـاً أترابـا**][3].

ذلك لأن في البكرِ خواص لا توجد في الثيب منها :

أنـها تحـن دائمـاً للـزوج الأول وأكـبر الحـب مـا يقـع مـع المحبوب الأول غالبًا، **كذلـك** أنـها **ترضـى** في الغـالب بجميع أحـوال الـزوج الأول لأنــها آنسـت بـه ولم ترى غـيره بعكـسِ الـتي اختـبرت الرجـال .

أخـيراً أنـك غالبـاً تحسـن الظـن بـها إذا أعرضـت عنـك أحيانـاً ولـن تتعجل الشـك فيها بعكـس الثيـب الـتي سـرعان مـا تظـن أنـها قـد مـالت لزوجـها الأول وتفكـر فيــه.

واسـتكمالاً لروايـة جـابر رضـــي الله عنــه قلــت: « **يارســول الله إن عبــدالله مــات وتـرك ســبع بنـات أو تسـعاً فجئـــت بمــن يقــوم عليـــهن ويصلحـهن. قـال: فدعـا لي...** » الحديـــث.

---

(١) رواه احمد وابن حبان وصححه.
(٢) رواه البخاري.
(٣) سورة الواقعة: الآيات ٣٥-٣٧.

ومهما كان من شأن البكر فإن للثيب مزاياها أيضاً في الخبرة بفنون الحياة وحسن معاملة الزوج والحكمة في التصرف ومراعاة شئون البيت والأولاد ونحو ذلك مما تستقيم معه أمور الحياة.

د- مستوى الصحة العامة بدنية وعقلية :

إذ من المهم أن تكون الزوجة في صحة جيدة سليمة البنيان خالية من الأمراض صحيحة العقل والأفكار. لذلك فإنه من الأفضل عمل الفحص الطبي قبل الزواج بهدف الاطمئنان ومحاولة علاج أوجه الضعف والقصور لكلا الزوجين وفي الحديث « **لا ضرر ولا ضرار** » إشارة إلى هذا الخصوص لدفع الضرر عن أي من الزوجين إن كان أحدهما مصاب بأي مرض معدي وخلافه.

فضلاً عن ذلك فالزوجة مسئوليتها كبيرة تجاه زوجها وأبنائها الأمر الذي يتطلب الحالة الصحية الجيدة.

" بحث الرجل عن الزوجة هو بالتأكيد بحث عن السعادة "

ه- المستوى التعليمي والثقافي :

قال تعالى: [**قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون**][1]. ينبغي أن تكون الزوجة لديها قدر من التعليم والثقافة لأن الأم مدرسة بكل معنى الكلمة لها دور كبير وهام في تربية الأبناء ورعايتهم.

والفرق كبير بين زوجة متعلمة وأخرى جاهلة

١) سورة الزمر: الآية ٩.

فالأولى حديثها ممتع جذاب ويسهل معها النقاش والحوار ويستفاد برأيها في كثير من الأمور فتكون إضافة حقيقية لرصيد زوجها في فن إدارة الحياة.

" الزوجة المثقفة صديقة زوجها معلمة أبنائها "

وتحب المرأة في الرجل ما يحب فيها من صفات يحكى أنه مر رجل أشمط بامرأة بارعة الحسن والجمال فقال لها: إن كان لك زوج فبارك الله لك فيه وإلا فأعلمينا. فقالت: كأنك تخطبني؟ قال: نعم. قالت: إن في عيبا. قال: وما هو؟ قالت: شيب في رأسي. فثنى عنان دابته وأدار عنقه مبتعدا، فقالت: على رسلك فلا والله ما بلغت عشرين سنة ولا رأيت في رأسي شعرة بيضاء ولكنني أحببت أن أعلمك أني أكره منك مثل ما تكره مني.

تلك بعض الصفات الأساسية في شريكة العمر يجب مراعاتها عند اختيار الزوجة ذلك لأن في الزواج يتقرر نصف مصير المسلم مما يدعوه إلى الاهتمام بحسن الاختيار للزوجة والبحث الدقيق عنها والاستخارة الشرعية بعدهما وذلك بصلاة ركعتين ثم قراءة الدعاء المأثور عن الرسول صلى الله عليه وسلم. فما حصل بعد ذلك فهو خير، ودعاء الاستخارة كما رواه البخاري في صحيحه هو: ((**اللهم إني استخيرك بعلمك واستقدرك بقدرتك وأسألك من فضلك العظيم فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب. اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاصرفه عني واصرفني عنه وأقدر لي الخير حيث كان ثم رضني به**)).

قـال تعـالى: [الْخَبِيثَـاتُ لِلْخَبِيثِـينَ وَالْخَبِيثُـونَ لِلْخَبِيثَـاتِ وَالطَّيِّبَـاتُ لِلطَّيِّـبِينَ وَالطَّيِّبُـونَ لِلطَّيِّبَـاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّـا يَقُولُـونَ لَـهُمْ مَغْفِـرَةٌ وَرِزْقٌ كَـرِيمٌ][1].

أخي البـاحث عـن شريكة عمرك تلـك الصفـات والمعلومـات عليـك بمعرفتـها وتقصيها أولاً ثـم أقـدم بعـد ذلـك علـى خطبـة مـن توافـرت فيـها تلـك الصفـات الحميـدة والحمـد لله نحـن في مجتمعـات طيبـة ذاخرة بالفتيات المسـلمات.

وعلى الله فليتوكـل المؤمنـون.

---

(١) سورة النور: الآية ٢٦.

التوبة ... التوبة

قال تعالى: [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ][1].

والمراد من التوبة هو التخلي عن سائر الذنوب والمعاصي والندم على كل ذنب سالف والعزم على عدم العودة إلى الذنب في مقبل العمر وأن يبرأ من حق صاحبها إن كانت تتعلق بآدمي. قال تعالى: [وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ][2].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم مائة مرة**))[3].

وقوله صلى الله عليه وسلم ((**إن الله عز وجل يبسط يده بالتوبة لمسيئ الليل إلى النهار ولمسيئ النهار إلى الليل حتى تطلع الشمس من مغربها**))[4].

وقوله صلى الله عليه وسلم: ((**لله أشد فرحاً بتوبة عبده المؤمن من رجل في أرض دوية (صحراء خالية من الناس) مهلكة معه راحلته عليها طعامه وشرابه فنام فاستيقظ وقد ذهبت فطلبها حتى أدركه العطش ثم قال أرجع إلى مكاني الذي كنت فيه فأنام حتى أموت فوضع رأسه على ساعده ليموت فاستيقظ وعنده راحلته وعليها زاده وطعامه**

---

(١) سورة التحريم: الآية ٨.
(٢) سورة النور: الآية ٣١.
(٣) رواه مسلم.
(٤) رواه مسلم.

وشرابه فحمد الله وقال اللهم أنت عبدي وأنا ربك أخطأ من شدة الفرح فالله اشد فرحا بتوبة العبد المؤمن من هذا براحلته وزاده »[1].

قال الشاعر:

يارب إن عظمت ذنوبي كثرة فلقد علمت بأن عفوك أعظم
إن كان لايرجوك إلا محسن فبمن يلوذ ويستجير المجرم
مالي إليك وسيلة إلا الرجا وجميل عفوك ثم إنني مسلم

سئل علي بن أبي طالب رضي الله عنه عن الخير؟ فقال: ليس الخير بكثرة مالك ولكن الخير أن يكثر عملك ويعظم حلمك وأن تباهي الناس بعبادة ربك فإن أحسنت حمدت الله وإن أسأت استغفرت الله ولا خير في الدنيا إلا لرجلين: رجل أذنب ذنوباً فهو يتداركها بالتوبة ورجل يسارع في الخيرات.

قال الربيع بن خيثم لأصحابه: أتدرون ما الداء والدواء والشفاء؟ قالوا: لا. قال: الداء الذنوب، والدواء الاستغفار والشفاء أن تتوب ثم لا تعود.

قال الشاعر :

من كان يرغب في النجاة فماله غير اتباع المصطفى فيما أتى
ذاك السبيل المستقيم وغيره سبل الغواية والضلالة والردى
فاتبع كتاب الله والسنن التي صحت فذاك إذا اتبعت هو الهدى
ودع السؤال بكم وكيف فإنه باب يجر ذوي البصيرة للعمى
الدين ما قال النبي وصحبه والتابعون ومن مناهجهم قفا

(١) متفق عليه.

قال الشاعر :

يا غاديا في غفلة ورائحا ... إلى متى تستحسن القبائحا
وكم إلى كم لا تخاف موقفا ... يستنطق الله به الجوارحا
ياعجبا منك وكنت مبصرا ... كيف تجنبت الطريق الواضحا
كيف تكون حين تقرأ في غد ... صحيفة قد ملئت فضائحا
أم كيف ترضى أن تكون خاسرا ... يوم يفوز من يكون رابحا

وقال شاعر آخر :

من واجب الناس أن يتوبوا ... ولكن ترك الذنوب أوجب
والدهر في صرفه عجيب ... وغفلة الناس عنه أعجب
والصبر في النائبات صعب ... لكن فوات الثواب أصعب
وكل ما ترتجي قريب ... والوقت من دون ذلك أقرب

قال تعالى: **[قل ياعبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم]**[١].

قال صلى الله عليه وسلم: « **قال تعالى**: يابن آدم **لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا** أبالي، **يابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك. يابن آدم انك لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك** بي **شيئا إلا أتيتك بقرابها مغفرة** »[٢].

وقال صلى الله عليه وسلم: « **من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب** »[٣].

---

(١) سورة النور: الآية ٣١.
(٢) رواه الترمذي، وقال حسن صحيح.
(٣) رواه أبوداود.

الخطوبة

بين: الشرع .. والتقاليد

عن أبي حاتم المزني أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((**إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفسادا كبيرا**))[1].

قبل أن تدق باب بيتها لتطلب يدها من ولي أمرها لاشك أنك عرفت عنها قدرا لا بأس به في عملية استشعار عن بعد وسؤال هامس وتقصي صامت ومتابعة هادئة وخفية عن أخلاقها وجمالها ووضعها الاجتماعي وهذه الفترة تعد المرحلة الأولي في الطريق نحو الزواج بتوافر صدق النية في هذا الخصوص.

ومما يؤثر في النفس أن كثيرا من الآباء يتمنع في السماح للخاطب برؤية ابنته مخالفا بذلك السنّة النبوية الشريفة ومتمسكا بعادات وتقاليد مجحفة قال الغزالي رحمه الله تعالى في الإحياء: ((كان من تقدم من الورعين لا ينكحون بناتهم إلا بعد النظر احترازا من الغرور، قال والغرور يقع في الخَلق والخُلق جميعا فيستحب إزالته في الخَلق بالنظر وفي الخُلق بالبحث والاستيصاف، وينبغي أن يكون ذلك مقدما على النكاح ولا يستوصف إلا بصيرا حاذقًا خبيرًا بالظاهر والباطن من أحوالها ذا دين لا يميل إليها فيفرط في الثناء ولا يحسدها فيقصر، فالطباع مائلة إلى مبادئ النكاح ووصف المنكوحات إلا الإفراط والتفريط وقل من يصدق فيه ويقتصر والخداع أغلب، والاحتياط في ذلك من المهمات)).

---

(١) رواه الترمذي.

والأصل في النظر إلى المخطوبة عدة أحاديث هي :

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم فاتاه رجل من الأنصار فأخبره أنه تزوج امرأة من الأنصار فقال النبي صلى الله عليه وسلم: « **أنظرت إليها؟ قال: لا، قال: فاذهب فانظر إليها فإن في عيون الأنصار شيئا** »[1]. قيل كان في أعين كثير من الأنصار حوَّل وقيل كان في أعينهم صغر.

وجدير بالذكر أنه يجب على الخاطب والمخطوبة أن يكون كل منها صادق مع نفسه أولا ثم مع رفيقه بعد ذلك، مهم جدا الصراحة والوضوح منذ البداية فلا يخفي أحدهم شيئا عن الآخر ربما يكون سببا في مشاكل كبيرة فيما بعد، فضلا عن اهتزاز الصورة وعدم الثقة وخلافه. وعن المغيرة بن شعبة قال: خطبت امرأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال لي النبي صلى الله عليه وسلم: « **انظرت إليها؟ قلت: لا، قال: فانظر إليها فإنه احرى أن يؤدم بينكما** »[2]. أي: يلاءم ويوفق ويصلح بينكما، ذلك لأن النظر إلى المخطوبة من دعائم التوفيق والمحبة. وعن جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا خطب أحدكم المرأة فإن استطاع أن ينظر إلى ما يدعوه إلى نكاحها فليفعل** »[3].

قال جابر فخطبت امرأة من بني سلمة فكنت أتخبأ لها في أصول النخل حتى رأيت منها ما يعجبني فخطبتها فتزوجتها. روى أحمد والطحاوي عن أبي حميد الساعدي أن رسول الله صلى

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه النسائي.
(٣) رواه أبوداود.

الله عليه وسلم قال: ((**إذا خطب أحدكم امرأة فلا جناح عليه أن ينظر إليها إذا كان يريد النظر إليها لخطبة وأن كانت لا تعلم**))[1].

وقد عمل بهذا الحديث بعض الصحابة وهو محمد بن مسلمة الأنصاري فقال سهل ابن أبي حثمة: رأيت محمد بن مسلمة يطارد بثينة بنت الضحاك ببصره فقلت له: يرحمك الله أتنظر هذا النظر وأنت صاحب رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ فقال أني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((**إذا ألقى الله في قلب رجل خطبة امرأة فلا بأس أن ينظر إليها**))[2].

وفي هذه الأحاديث جواز النظر بدون علم الفتاة ما دام يريد الزواج منها، والأفضل الرؤية الشرعية في حضور الأهل. ويجوز للمرأة المخطوبة أن تتزين لمن أراد خطبتها من الرجال، قال الشاعر:

متى أبثك ما بي
يا راحتي وعذابي
متى ينوب لساني
في شرحه عن كتابي
يا منية المتعزي
وحجة المتصابي
الشمس أنت توارت
عن ناظري بالحجاب
ما البدر شف سناه
على رقيق السحاب

---

(١) رواه الطحاوي.
(٢) أخرجه أحمد في مسنده.

إلا كوجهِـــــــــكِ لـــــــــمّا
أضــــــــاءَ تَحْــــــــتَ النِّقَــــــــابِ

إن الإسلام أباح للخاطب إذا صدق في عزمه وهيأ الأسباب المعتادة للزواج أن يتعرف على المخطوبة من ناحيتين:

الأولى : أن يرسل من السيدات المخلصات من تتعرف على أخلاق مخطوبته وسلوكها وله أن يتحرى في ذلك الكثير وأن يتخير لنطفته فإن العرق دساس فقد روى أنس رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم بعث أم سليم تنظر إلى امرأة فقال: « **شمي عوارضها وانظري إلى عرقوبها** »[1]. وفي رواية: «**شمي معاطفها** »، والمراد اختبار رائحة النكهة وخصوبة الجسد وللمرأة أن تفعل ذلك وترسل رجلا لتتعرف على من يخطبها.

الثانية : النظر المباشر من الخاطب للمخطوبة للتعرف على حالة الجمال: فقد ارشد النبي صلى الله عليه وسلم المغيرة إلى ذلك في الحديث « **انظر إليها فانه أحرى أن يؤدم بينكما** » أي لتحصل الموافقة والملاءمة بينكما. قال الشاعر :

نظــــرت إلى مــــن زيــــن الله وجهـــــه
فيــا نظــرة كــادت علــى عاشــق تقضــي
وكــــبرت عشــــرا ثــم قلــت لصــاحبي
مــتي نـــزل البـــدر المنـــير إلى الأرض؟

ويرى كثير من الفقهاء في أنه لا يباح له النظر إلا إلى الوجه والكفين لأن رؤيتهما تحقق المطلوب من الجمال وخصوبة الجسد وعدمهما، فيدل الوجه على الجمال أو ضده لأنه مجمع المحاسن،

---
(١) رواه أحمد.

والكفان على خصوبة البدن أو عدمه، وأجاز أبو حنيفة النظر إلى قدميها على أساس أنه ليس عليها سترهما في الصلاة، أما أن يصل الأمر ما حرم الله فهذا ما جلب العار والدمار ولن يفلح الناس إلا بالعودة إلى شريعة دينهم واتباع هديه القويم في التحذير من الخلوة والاختلاط كما جاء في الحديث: « **لا يخلون رجل بامرأة إلا كان ثالثهما الشيطان** »[1]. ويجب التنويه إلى أن المرأة أولى بالنظر من الرجل ذلك لأن الرجل يتمكن من مفارقة من لا تعجبه بينما لا تستطيع المرأة أن ترفض زوجها لأنه لم يعجبها شكله ولا ننسى أن الإسلام يعطي المرأة حرية اختيار زوجها ليحملها مسئولية الحياة كاملة وليتحقق ذلك وحتى لا تلقي باللائمة على وليها ندبها إلى النظر إلى خاطبها لتكون على بينة من أمرها ولينتفي عنها الغرور فيما لو تزوجت من إنسان لم تره قط.

قال تعالى: [**وءاتوا النساء صدقاتهن نحلة فإن طبن لكم عن شيء منه نفسا فكلوه هنيئا مريئا**][2]. والمهر أو الصداق هو ما تعطاه المرأة لحلية الاستمتاع بها وهو واجب شرعا، وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إن من يمن المرأة تيسير خطبتها وتيسير صداقها وتيسير رحمها** »[3].

جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله أني وهبت نفسي لك فنظر إليها الرسول صلى الله عليه وسلم فصعد النظر إليها وصوبه ثم طأطأ رأسه فقامت طويلا فقام رجل فقال: يا رسول الله زوجنيها إن لم تكن لك فيها حاجة فقال: « **هل عندك شيء تصدقها؟ قال ما عندي إلا إزاري هذا. قال:**

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) سورة النساء: الآية ٤.
(٣) رواه أحمد في مسنده.

فالتمس ولو خاتمًا من حديد فالتمس فلم يجد شيئا، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: هل معك من القرآن شيء؟ قال: نعم سورة كذا وسورة كذا. قال: زوجتكما بما معك من القرآن. وفي رواية قال: انطلق فقد زوجتكما فعلمها القرآن »[1].

وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: « **ألا لا تغالوا بصداق النساء فإنها لو كانت مكرمة في الدنيا وتقوى عند الله لكان أولاكم بها نبي الله صلى الله عليه وسلم** » ويستحب أن يعطي شيئا من الصداق للمرأة قبل الدخول بها كما جاء في الحديث: « **التمس ولو خاتما من حديد** » ولما روى أبو داود والنسائي أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر علي بن أبي طالب كرم الله وجهه أن يعطي فاطمة رضي الله عنها قبل الدخول فقال: « **ما عندي شيئا فقال: أين درعك؟ فأعطاها درعه** » وهكذا كان مهر بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم والتي لا تقدر بمال، لقد زوجها أبوها بهذا الدرع الذي لا تستفيد منه شيئا، إنما هو رمز لا أكثر ولا أقل. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم القائل في الحديث: « **أعظم النساء بركة أيسرهن مؤونة** »[2].

ولك أن تتصور قيمة مهر سيدة نساء أهل الجنة هذا الدرع والرمز البسيط والأكثر من ذلك هو جهازها فعن جابر رضي الله عنه قال: « حضرنا عرس فاطمة فما رأينا عرسا أحسن منه حشونا الفراش ليفا وأتينا بتمر وزبيب فأكلنا وكان فراشها ليلة عرسها إهاب (جلد كبش) ». فما أعظم يسر الإسلام وبساطة وتواضع سيد الأنام محمد عليه الصلاة والسلام.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) رواه أحمد والحاكم والبيهقي.

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أيما رجل تزوج امرأة على ما قل من المهر أو كثر وليس في نفسه أن يؤدي إليها حقها خدعها فمات ولم يؤدي إليها حقها لقي الله يوم القيامة وهو زان** »[1]. وكما جاء في الحديث: « **أحق الشروط أن توفوا به ما استحللتم به الفروج** »[2].

وينبغي أن يبدأ بخطبة الحاجة من النكاح أو غيره كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم: « **إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادئ له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ] [يَاأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا] [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا] جئتكم راغبا فتاتكم فلانة أو نحو ذلك** ».

---

(١) رواه الطبراني.

(٢) رواه البخاري ومسلم.

خاتم الزواج

هي عادة رومانية قديمة ويقول آخرون أن أول من أبتكر فكرة الخاتم كتقييد خاص للزواج هم المصريون القدماء حيث وجد ذلك في نقوشهم الهيروغلوفية حيث كان الرجل عليه إذا ما أراد الزواج أن يقدم إلى خطيبته في وليمة تعد لهذه المناسبة خاتما من حديد تحول فيما بعد إلى ذهب وأطلق عليها دبلة الخطوبة نقش عليها اسمه يضعه الخاطب بنفسه في بنصر يدها اليمنى ثم ينقل الخاتم إلى اليد اليسرى بعد الزواج، ولكن لماذا اختيرت الاصبع الرابعة بالذات من اليد اليسرى لتحمل خاتم الزواج؟

للجواب على هذا السؤال هناك أكثر من تفسير بين العقل والخيال:

فيرى أحد المؤرخين أن القدماء كانوا يعتقدون بوجود عصب يمتد من هذا الإصبع إلى القلب مما يجعل الزوج يعتقد أنه وضع الخاتم حول قلب شريكة حياته.

ويقول آخرون أن وضع خاتم الزواج في اليد اليسرى رمز إلى أن الزوجة يجب أن تخضع لزوجها لأن اليد اليمنى هي رمز القوة والسلطان والاستقلال.

أما الرأي الأكثر عقلانية فيذهب إلى أن الإصبع الرابعة من اليد اليسرى تمتاز عن غيرها من أصابع اليدين بقلة الحركة ويبدو

أن اختيارها هي من دون غيرها لتحمل خاتم الزواج قد جاء بناء على أنها أقل تعرضا من سواها للجروح والأخطار.

والإسلام ينهى عن لبس الخاتم للرجال والنساء على السواء إذا كان باسم خاتم الخطبة ولو كان من فضة لأنه عادة غير إسلامية والشارع يحرص على محافظة المؤمن على شخصيته الإسلامية وقد جاء في الحديث: « **من تشبه بقوم فهو منهم** ».

وفي رواية مسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم رأى خاتم من ذهب في يد رجل فنزعه فطرحه، وقال: « **يعمد أحدكم إلى جمرة من نار فيجعلها في يده** » فقيل للرجل بعد ما ذهب رسول الله صلى الله عليه وسلم: خذ خاتمك وانتفع به، قال: لا والله لا آخذه أبدا وقد طرحه رسول الله صلى الله عليه وسلم. وفي الحديث: « **من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يلبس حريرا ولا ذهبا** »[1].

وعن أم سلمة زوج النبي صلى الله عليه وسلم قالت: « **جعلت شعائر من ذهب في رقبتها فدخل النبي صلى الله عليه وسلم فأعرض عنها فقالت ألا تنظر إلى زينتها؟ فقال: عن زينتك أعرض فقطعتها فأقبل عليّ بوجهه** » قال: - أي راوي الحديث- زعموا أنه قال: « **ما ضر إحداكن لو جعلت خرصا من ورق ثم جعلته بزعفران** — أي صفرته بزعفران »[2].

وقد يقول قائل كيف نجمع بين هذه الأحاديث المحرمة للذهب على النساء وبين الحديث الذي أباحه لهن: « **احل الذهب والحرير للإناث من أمتي وحرم على ذكورها** »[3]؟ والجواب: أن هذا الحد مطلق قيدته أحاديث أخرى فيحرم على النساء السوار والطوق

---

(١) رواه أحمد في مسنده.
(٢) رواه أحمد في مسنده.
(٣) رواه أحمد في مسنده والنسائي.

والخلقة من الذهب وأنهن في ذلك كالرجال في التحريم وإنما يباح لهن ما سوى ذلك من الذهب المقطع كالأزرار وغيره من زينة النساء، والله أعلم. قال تعالى: [وَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْنَنْتُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ سَتَذْكُرُونَهُنَّ وَلَكِنْ لا تُوَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلا أَنْ تَقُولُوا قَوْلا مَعْرُوفًا](1).

فترة الخطوبة

هي للتعارف بين الخطيبين فيتعرف الخطيب على ميول وأحاسيس وطباع خطيبته وهي أيضا تتعرف على أخلاق ونوازع وشخصية ومزاج خطيبها ليتوافر الاقتناع وتنمو المحبة بينهما وهذا أمر ضروري حرص عليه الدين والشرع بهدف إزالة الفروق التي تفصل بينهما إذ كل منهما عاش وتربى وتطبع في مناخ مختلف وظروف اجتماعية واقتصادية مختلفة عن الآخر قال تعالى: [الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ](2). وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف »(3). فإذا اجتمعت خطبة روح خبيثة وروح طيبة تجدهما كالماء والزيت على خلاف دائم يتمثل في اختلاف الطباع والأفكار وأنماط السلوك لكليهما فيظهر فتور المشاعر العاطفية بينهما وحالة من الصمت المخيف، فكثير من النساء يكشفن عن عواطفهن في حالة الرضا والحب ولا يكشفن عن الكره وعدم الرضا وبعضهن ينظر

---

(1) سورة البقرة: الآية ٢٣٥.
(2) سورة النور: الآية ٢٦.
(3) رواه مسلم.

للقضية من منظور الخجل أو الشفقة بالخطيب من الرفض، والواضح في مثل هذه المواقف أن الفتاة قد لا تجد في أسرتها من تحكي له وتكشف عما يؤرقها خجلا أو خوفا من سوء الظن بها، أو الوقوع تحت ضغط أسرة تقليدية محافظة بعنف تصر على زواج ابنتها من الشخص هذا بالذات ... وغيره وبالتالي يكون الوضع أشبه ما يكون ببركان خامل سيندلع ذات يوم إما بالتفريق والطلاق أو بتنغصات معيشية وحياة غير مستقرة لذلك كان من الواجب استئذان الفتاة قبل الزواج ولولي الأمر الاستماع إلي رأيها في إطار من الصداقة والنصح والإرشاد وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا تنكح الأيم حتى تستأمر ولا تنكح البكر حتى تستأذن قالوا يا رسول الله كيف إذنها؟ قال أن تسكت** »[1]. وقد نهى الله عز وجل عن عضل المرأة وهو منعها من التزويج بكفئها إذا تقدم لخطبتها ورغب كل منهما في صاحبه لذلك كان من الواجب شرعا أخذ موافقة المرأة فيمن يتزوجها قال تعالى: [**وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُمْ بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكُمْ أَزْكَى لَكُمْ وَأَطْهَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**][2]. وعلى المرأة أن تحسن الاختيار فتختار الرجل الصالح والطموح المحب لعمله والمتحلي بمكارم الأخلاق فذلك الذي يحسن العشرة وادعى لدوام المحبة والمودة.

إن اجتماع روح طيبة مع روح طيبة أخرى فهذا معناه توفيق وهناء وسعادة زوجية مؤكدة تتمثل في إحساس الخطيب بأنه في حاجة إلى خطيبته يرتاح معها ويسعد بجوارها والتحدث إليها

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) سورة البقرة: الآية ٢٣٢.

وذلك بداية طيبة لمشاعر طيبة ونبيلة، ليصبح الطريق جاهزا ليدخل الحب إلى القلوب ويسكن فيها ويعمرها بالعواطف والتسامح والتضحية والوفاء والمشاعر الرقيقة، فالزواج ليس تجربة تحتمل الخطأ والصواب فهذا لم يعد ممكنا لا نفسيا ولا ماديا في هذا الزمان ذلك لأن التجربة مريرة والعمر قصير مما يدمي القلوب، لذلك يتعين النظر إلى فترة الخطوبة بمنظور جديد وبعيون متفتحة وعقل واعي وتركيز كبير في إطار الشرع وتعليمه القويم حتى لا تكثر الخلافات وترتفع ضحاياها الأمر الذي يمكننا من تقليل نسبة حالات الطلاق في السنة الأولى للزواج قال صلى الله عليه وسلم: « **لا يخلون أحدكم بامرأة إلا مع ذي رحم محرم** »[1]. قالت هند بنت عبد المطلب: ما رأيت لصالح النساء وشرارهن خيرا من إلحاقهن بمن سكن إليه من الرجال.

من هنا تأتي أهمية فترة الخطوبة في كونها ليست فترة للحب والرومانسيات والأحلام الوردية فقط أو فترة إعداد عش الزوجية وبيت المستقبل الذي سيضمهما فحسب وإنما هي أيضا فرصة علنية وشرعية للبحث والتدقيق كل طرف في شخصية الآخر ومحاولة اكتشاف ملامحها حتى يتزود بقدر كبير من المعرفة يساعده في رسم صورة مستقبلية قريبة للواقع وخطوط رئيسية لنمط حياة زوجية مستقرة لكلا الزوجين كل ذلك في إطار شرعي واجتماعي سليم.

---

(١) متفق عليه.

فترة الخطوبة والثقافة المنزلية:

من الملاحظ في السنوات الأخيرة ومع تزايد اهتمام الأسرة بتعليم ابنتها حتى الجامعة وما بعدها أحيانا ظهور مشكلة عدم خبرة البنات في الشئون المنزلية وعدم تدريب البنت على الأعمال المنزلية وممارسة الواجبات التي يتطلبها فتح بيت ومسئولية زوج وأولاد.

فالعروس تفرح بالزواج في البداية ثم تفاجأ بأنها غير قادرة على التعامل مع أدوات المطبخ وتفتقد لفن وذوق الطبخ الجيد وطريقة عمل وإعداد وجبات متكاملة ونظام غذائي جيد لأسرتها وكذلك طريقة تنظيم وترتيب بيتها وكيفية التعامل مع زوجها وأهله وغير ذلك من المستجدات في حياة الزوجة وهذه مسئولية الأم بالدرجة الأولى والأب كذلك في توجيه وتعليم ابنتهما وتدريبها على ممارسة الأعمال والشئون المنزلية وتزويدها بالنصائح المخلصة في كيفية معاملة زوجها وأهله والتصرف في المواقف الطارئة وذلك لأن الواقع يوضح لنا كيف أن كثير من الأمهات لا يشغل بال الواحدة منهن إلا الاهتمام بمظهر وزينة ابنتها والفساتين وعالم الموضة وغيره من وسائل الدلال، نعم هذا مطلوب ولكنه لا يكفي إطلاقا في تأهيل ابنتها لحياة زوجية سعيدة لذلك وجب أن تكون فترة الخطوبة هي فترة ثقافة منزلية للخطيبة وفترة تدريب على يدي والدتها فتدفعها لممارسة كافة الأعمال المنزلية من طبخ وطريقة تقديم الطعام والكيفية التي تجعل من بيتها جنة تجذب الزوج إليها، فهذه الخبرات تكتسب من الممارسة العملية والتقليد والمحاكاة والاطلاع على الكتب النافعة، وكذلك

الحوار الجذاب وأتكيت التعامل مع أمور حياتها اليومية والزوجية في إطار من النصح والتوجيه والإرشاد السليم من قبل أم الخطيبة حتى تكون ابنتها زوجة ناجحة وسعيدة في حياتها.

الفرق كبير بين زوجة مثقفة واعية وأخرى بلهاء فارغة فالأولى صديقة زوجها وخير كنز يضاف لرصيده يسعد بصحبتها ويستفيد من نصائحها شريكة محبوبة وسكرتيرة ذكية مثال للزوجة الوفية والناجحة. أما الثانية فهي طاقة عاطلة ليست لديها ما تقدمه، تترقب أوامر زوجها لتنفذها مفتقدة روح المشاركة والمبادأة وتكاد تكون عبء على كاهل زوجها وبالتالي تصبح الأسرة عاجزة لفقدها عنصرا فعالا ولغياب دور الزوجة الواعية، ومن ثم على الزوج في هذه الحالة دفع زوجته لأن تكون عضوا نافعا وبناءا ليصلح من شأنها ويؤهلها لأدوار الزوجة الناجحة وذلك في ثلاث خطوات:

١ - تدريب ومشاركة وعمل وحوار وتجارب بغض النظر (في البداية) عن النتائج في إطار من التوجيه المفعم بالصبر.

٢ - منحها الثقة والتشجيع والحب الصادق.

٣ - عمل ضابط أو لجام لضبط ١، ٢ فإذا لم تستطع الضبط والسيطرة في الوقت المناسب فلا داعي لتدريبها ومشاركتها لأنها ستلتهمك تدريجيا ودون أن تدري.

وفي الواقع لا توجد امرأة قوية ولكن يوجد رجل ضعيف الشخصية، بعض الرجال هو الذي يسمح بظهور الفروق في شخصية النساء، انتبه أيها الزوج.

قال الشاعر علقمة بن عبده في النساء:

فإن تسألوني بالنساء فإنني بصير بأدواء النساء طبيب

إذا شاب رأس المرء أو قل ماله فليس له في ودهن نصيبُ
يُردن ثراء المال حيث علمنه وشرخ الشباب عندهن عجيبُ

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجوز خطبة المرأة للرجل شرعا ويسمح بها الإسلام ويدعوا إليها ولا حرج في ذلك أن تطلب الفتاة من ولي أمرها أن يخطب لها الشاب فلان لكونه رجل صالح ومسلم واعي بأمور دينه ودنياه، كما يجوز أن يعرض الرجل ابنته على الصالحين، ولنا في سيدنا شعيب عليه السلام المثل الطيب حينما عرض إحدى ابنتيه على سيدنا موسى عليه السلام وتم النكاح والزواج في أبسط ما يكون فلا تقاليد مجحفة ولا تكاليف باهظة، كل ذلك أعرض عنه هذا الأب الكريم وسارع بزواج موسى عليه السلام من ابنته لما علم بأمانته وعفته وشهامته على الرغم من فقره المادي (سورة القصص ٢٢ ـ ٢٨) كذلك ما أعظم صنع سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه حينما عرض ابنته حفصة على الصحابة رضوان الله عليهم والتي تزوجها الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام فيما بعد. هذه هي عظمة الإسلام وسماحة تعاليمه تجسدت في أفعال الأنبياء والرسل وصحابتهم الكرام فهل اقتديت بهذا السلوك النبيل عزيزي والد كل فتاة؟

أخيرا نود الإشارة إلى أن الإسلام قد نهى عن المنافسة في الخطبة قال تعالى: [**وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا**][1]. ونهى سبحانه عن التعدي على الآخرين قال تعالى: [**وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ**

---

(١) سورة الأحزاب: الآية ٥٨.

الْمُعْتَدِينَ][1]. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لا يخطب الرجل على خطبة أخيه حتى ينكح أو يترك »[2].

وذلك أنه لا يحل لذي مروءة وشهامة أن يذهب لخطبة امرأة يعلم أنها مخطوبة لرجل آخر، لأن ذلك يورث العداوات ويقطع الأواصر بين المسلمين إذا لم يترك الخاطب الخطبة، أما إذا تركها فيحق للخاطب الآخر أن يتقدم للخطبة، كما أنه يجب على كل مسلم أن يسدي بالنصيحة والمشورة المخلصة والأمينة إذا استشير في هذا الخصوص وذلك من باب التعاون على البر والتقوى قال تعالى: [**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلا تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ**][3].

الصدق :

قال تعالى: [**يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ**][4]، وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقا، وإياكم والكذب فإن الكذب يهدي إلى الفجور وأن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابا** »[5].

والمسلم الصادق يحب الصدق ويلتزمه ظاهرا

---

(١) سورة البقرة: الآية ١٩٠.
(٢) رواه البخاري ومسلم.
(٣) سورة المائدة: الآية ٢.
(٤) سورة التوبة: الآية ١١٩.
(٥) رواه مسلم.

وباطنا في أقواله وأفعاله ولعل من أهم ثمرات الصدق الطيبة ما يلي:

١ - راحة الضمير وطمأنينة النفس لقوله صلى الله عليه وسلم: « **دع ما يريبك إلى ما لا يريبك فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة** »[١].

٢ - الفوز بمنزلة الشهداء كما بين الحديث: « **من سأل الله الشهادة بصدق بلّغه الله منازل الشهداء وإن مات على فراشه** »[٢].

٣ - البركة في الكسب وزيادة الخير كما جاء في الحديث: « **البيِّعان بالخيار ما لم يتفرقا فإن صدقا وبيّنا بورك لهما في بيعهما وإن كتما وكذبا محقت بركة بيعهما** »[٣].

٤ - النجاة من المكروه فقد حُكي أن هاربا لجأ إلى أحد الصالحين ليخفيه عن طالبيه فقال له: نم هنا وألقى عليه حزمة من خوص، فلما جاء طالبوه وسألوه عنه قال لهم: هو ذا تحت الخوص فظنوا أنه يسخر منهم فتركوه ونجا ببركة صدق الرجل الصالح. (**الصدق منجيك وإن خفته، والكذب مرديك وإن أمنته**)

أخيرا المسلم دائما صادق الحديث، صادق العزيمة، صادق في معاملاته، صادق الوعد.

قال الشاعر:

رأيت سكوتي متجرا فلزمتُه

إذا لم يفد ربحا فلستُ بخاسر

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه البخاري.

عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « **أربع من كن فيه كان منافقا، ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا خاصم فجر، وإذا عاهد غدر** »[١].

ذلك لأن النفاق صفة ذميمة والمنافق مذموم عند الله وبغيض عند الناس وقد توعد الله المنافقين بالعذاب الشديد يوم القيامة قال تعالى: [**وعد الله المنافقين والمنافقات والكفار نار جهنم خالدين فيها هي حسبهم ولعنهم الله ولهم عذاب مقيم**][٢].

ولعل صفات الكذب والخيانة والغش والفجور والعجب والغرور والظلم، صفات ذميمة لا يتصف بها المسلم المؤمن الموحد لأنها تتنافى مع إيمانه وتوحيده وقد بين الله ورسوله عقوبة مرتكبي هذه الآثام والصفات الذميمة في نصوص كثيرة قال تعالى: [**والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتانا وإثما مبينا**][٣].

وقوله عز وجل: [**فويل للمصلين (٤) الذين هم عن صلاتهم ساهون (٥) الذين هم يراءون (٦) ويمنعون الماعون**][٤]. وقوله تعالى: [**يأيها الإنسان ما غرك بربك الكريم**][٥]. وقوله تعالى: [**ولا يحيق المكر السيئ إلا بأهله**][٦].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من غشنا فليس منا** »[٧]. وقوله: « **إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر**

(١) أخرجه البخاري ومسلم.
(٢) سورة التوبة: الآية ٦٨.
(٣) سورة الأحزاب: الآية ٥٨.
(٤) سورة الماعون: الآيات ٤-٧.
(٥) سورة الانفطار: الآية ٦.
(٦) سورة فاطر: الآية ٤٣.
(٧) رواه مسلم.

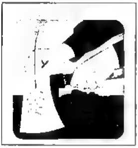
قالوا وما الشرك الأصغر يا رسول الله؟ قال الرياء: يقول الله عز وجل يوم القيامة إذا جازى العباد بأعمالهم: اذهبوا إلى الذين كنتم تراءون في الدنيا فانظروا هل تجدون عندهم الجزاء »[1]. وقوله: « **ثلاث مهلكات شح مطاع وهوى متبع وإعجاب المرء بنفسه »**[2]. وقوله: « **اتق دعوة المظلوم فإنه ليس بينها وبين الله حجاب »**[3]. وقوله: « **من وقاه الله شر ما بين لحييه وشر ما بين رجليه دخل الجنة »** [4].

[اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، وقلب لا يخشع، ونفس لا تشبع، ودعوة لا يستجاب لها، ومن جهد البلاء ودرك الشقاء، وسوء القضاء، وشماتة الأعداء، رب اغفر لي ولأخي، وأدخلنا في رحمتك، وأنت أرحم الراحمين]

(١) رواه احمد والطبراني.
(٢) رواه الطبراني.
(٣) متفق عليه.
(٤) رواه الترمذي.

الزوجة الصالحة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة** »[1].



وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أي النساء خير؟ قال: التي تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره** »[2].

قال الشاعر:

نظرتُ إلى مَنْ زيَّنَ الله وجههُ
فيا نظرةً كادت على عاشقٍ تقضي
وكبَّرت عشراً ثم قُلتُ لصاحبي
متى نَزلَ البدرُ المنيرُ إلى الأرضِ؟

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيراً له من زوجة صالحة إن أمرها أطاعته وإن نظر إليها سرته وإن أقسم عليها أبرته وإن غاب عنها نصحته في نفسها وماله** »[3].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه النسائي وأبو داود.
(٣) رواه البخاري.

وهكذا بيَّن لنا الرسول صلى الله عليه وسلم الصفات الحسنة التي إذا توافرت في المرأة كانت فاضلة وخير تلك الصفات هي ما تكون عليه المرأة من حسن الخلق وجمال العشرة والعناية بحسن المظهر أمام الزوج والتلطف له في القول والمحافظة على النظافة في بيتها وأولادها والامتثال لأوامر زوجها وتحقيق رغباته في نفسها ولنا في ذلك بعض التفصيل:

١- طاعة الزوج:

المرأة المسلمة تطيع زوجها في غير معصية الله عز وجل وتقدم طاعة زوجها على طاعة أمها وأبيها وأخيها وابنها لو تعارضت لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها**»[(١)].

والمرأة المسلمة تجتهد في طاعة الله وطاعة رسوله وطاعة زوجها وتطلب رضاه فهو جنتها ونارها لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة**»[(٢)].
وروى أحمد والطبراني رحمهما الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها دخلت الجنة**».

قال تعالى: [**فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا**][(٣)].

فقد أمر الله عز وجل المرأة الصالحة والمسلمة الواعية أن تطيع زوجها كما أمرها سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك، ذلك لأن البيت إمارة ويجب أن تطيع أفرادها أمير البيت وهو

---

(١) رواه أبوداود والحاكم والترمذي.
(٢) رواه ابن ماجه والترمذي.
(٣) سورة النساء: الآية ٣٤.

الأب لأن القوامة للرجل لذا وجب على الزوجة طاعة زوجها ومراعاة حقوقه.

قال الشاعر :

كيف أنساك وقد أغريتني

بغنجِ عَذْبِ المناداة رقيق؟

جاءت امرأة إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يارسول الله أنا وافدة النساء إليك. هذا الجهاد كتبه الله على الرجال فإن يصيبوا أجروا وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون. ونحن معاشر النساء نقوم عليهم فما لنا من ذلك؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أبلغي من لقيت من النساء: أن طاعة المرأة الزوج واعترافها بحقه يعدل ذلك. وقليل منكن من يفعله** »[1].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لاينظر الله تبارك وتعالى إلى امرأة لاتشكر لزوجها وهي لاتستغني عنه** »[2].

والمرأة العاصية لزوجها لا تقبل صلاتها كما في الحديث: « **إثنان لاتجاوز صلاتها رؤوسهما... وامرأة عصت زوجها حتى ترجع** »[3].

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه النسائي والبزاز.
(٣) رواه أبوداود والحاكم والترمذي.

٢- حفظ الزوج في نفسها وماله وبيته وسمعته وأولادهما:

قال تعالى: [فالصالحات قانتات[1] حافظات[2] للغيب بما حفظ[3] الله][4].

ولهذا فإن الزوجة الصالحة تسعى جاهدة لإرضاء زوجها.

قال الشاعر:

أذود سهام الطرف عنك وماله

على أحد إلا عنيك طريق

عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «**ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته فالأمير راع وهو مسئول عن رعيته والرجل راع على أهل بيته وهو مسئول عن رعيته والمرأة راعية على بيت بعلها وولده وهي مسئولة عنهم والعبد راع على مال سيده وهو مسئول عنه. ألا فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته**»[5].

فالمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسئولة عن حفظ رعيتها فتحفظ نفسها وسمعة زوجها وعرضه فلا تخرج من البيت بدون إذنه ولا تتبرج ولا تخالط الرجال الأجانب داخل البيت أو خارجه ولا تأذن لمن لا يرضى الزوج دخوله عليها من محارم أو نساء وإذا لزم التكلم مع الرجال الأجانب بالهاتف أو من خلف الباب

---

(١) مطيعات لأزواجهن.
(٢) أي تحفظ زوجها في غيبته في نفسه وماله.
(٣) أي المحفوظ من حفظه الله.
(٤) سورة النساء: الآية ٣٤.
(٥) رواه مسلم.

فتتكلم قدر الحاجة فقط بدون لين أو خضوع في القول حتى لا يطمع الذي في قلبه مرض ولا تسأل بل تجيب بإيجاز شديد.

قال تعالى : [**فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض وقلن قولا معروفا(٣٢) وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى وأقمن الصلاة وءاتين الزكاة وأطعن الله ورسوله**][١].

وعن أبي محمد الحسن ابن علي بن أبي طالب رضي الله عنهما قال: حفظت من رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **دع ما يريبك إلى ما لا يريبك، فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة** »[٢].

وفي الحديث قال صلى الله عليه وسلم « **لا يخلون أحدكم بامرأة إلا مع ذي رحم محرم** »[٣].

والزوجة مسئولة عن نظافة بيتها وترتيبه وخدمة المرأة في بيت زوجها واجب عليها وأسوتها في ذلك فاطمة بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم ورضي الله عنها وأسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما وغيرهما من الصحابيات رضي الله عنهن حتى يصبح بيته سكن له ترتاح نفسه من عناء التعب والعمل خارج البيت. والزوجة الصالحة مسئولة عن حفظ أولادها ورعايتهم وتتفانى في خدمتهم بنفسها لتربيتهم جسديا ونفسيا وروحيا على النهج الإسلامي الرشيد فلا تتركهم للخادمات والمربيات اللائى يسئن إلى تربية الأطفال بقصد أو بغير قصد.

والزوجة الصالحة تكون قدوة حسنة لبناتها في طاعة الله وطاعة رسوله وطاعة زوجها وتثقيف نفسها بثقافة نافعة ويجب على الزوجة المسلمة المحافظة على مال زوجها فلا تبذره ولا

---

(١) سورة الأحزاب: الآيتين ٣٢،٣٣.
(٢) رواه الترمذي.
(٣) متفق عليه.

تسرف فيه لاهثة وراء جنون الموضة وحياة الكماليات وروى البيهقي والطيالي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «... **ولا تعطي شيئا من بيته إلا بإذنه فإن فعلت ذلك كان له الأجر وعليها الوزر...**» الحديث.

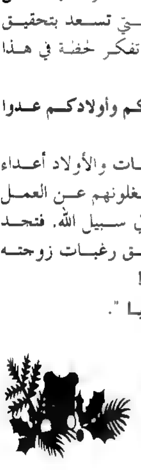
لذا وجب على الزوجة المسلمة الواعية أن تؤقلم نفسها في حدود إمكانات زوجها فلا ترهقه بالمطالب التي لا قبل له بها فتكون سببا في انحرافه... وإنما عليها أن تتحرى مكاسب زوجها ومدخولاته فتشجعه على العمل والرزق الحلال وتنهاه عن الانحراف والحرام وعجبت لبعض الزوجات التي تسعد بتحقيق مطالبها الباهظة رغم محدودية دخل زوجها. ألم تفكر لحظة في هذا الأمر؟

قال تعالى: [**يأيها الذين ءامنوا إن من أزواجكم وأولادكم عدوا لكم فاحذروهم**][1].

وتشير هذه الآية الكريمة أن بعض الزوجات والأولاد أعداء لأزواجهن وآبائهم يثبطونهم عن الطاعة ويشغلونهم عن العمل الصالح ويصدونهم عن تلبية الدعوة والجهاد في سبيل الله. فتجد بعض الأزواج يعمل ليل نهار في محاولة لتحقيق رغبات زوجته التافه ومقصرا في كثير من الطاعات والعبادات!!

" **الزوجة الصالحة تعين على الدين والدنيا** ".

٣- التجمل للزوج :



تزين المرأة لزوجها له أهمية كبيرة في استقرار الحياة الزوجية وتعميق المحبة بين

(١) سورة التحريم: الآية ١٤.

الزوجين وكثير من النساء الغافلات تتزين إذا خرجت من البيت وتهمل نفسها في بيتها وهذا عكس المطلوب. وكما جاء في الحديث أن الزوجة الصالحة تسر زوجها إذا نظر إليها من جمالها ونظافتها وأناقتها وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**إذا دخلت ليلاً فلا تدخل على أهلك حتى تستحد المغيبة**[1] **وتمتشط الشعثة**[2] **الكيس**[3]. **الكيس**))[4].

وفي هذا الحديث توجيه نبوي هام للزوجة أن تعتني بهندامها ولا تظهر أمام زوجها إلا في أجمل صورة وكأنها في ليلة عرسها وكثيراً ما تغفل بعض الزوجات عن هذه القضية الهامة فتظهر أمام الزوج بملابس رثة متسخة مما يسبب اشمئزاز ونفور الزوج منها. وروى الترمذي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((**طيب الرجال ما ظهر ريحه وخفي لونه وطيب النساء ما ظهر لونه وخفي ريحه**)) وينبغي شرعًا أن تتزين الزوجة لزوجها وتتطيب وتحسن من مظهرها وتستعمل ما شاءت من أدوات التجميل مع مراعاة عدم التشبه بالأجنبيات كما في الحديث: ((... **إن الله جميل يحب الجمال** ...))[5]. كما يجب على الزوج كذلك أن يتزين لزوجته من سواك وطيب وملابس نظيفة وخلافه... ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم الأسوة الحسنة.

قال تعالى: [**وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ**][6].

---

(١) إزالة الشعر الزائد من جسمها.
(٢) تتزين وتسرح شعرها.
(٣) الفطن والواعي.
(٤) رواه مسلم.
(٥) رواه مسلم.
(٦) سورة البقرة: الآية ٢٢٨.

قال ابن القيم رحمه الله: دواعي الحب من المحبوب جماله الظاهر أو الباطن أو هما معًا فمتى كان جميل الصورة، جميل الأخلاق والأوصاف كان الداعي منه أقوى ولهذا كانت الزوجة الجميلة خَلْقًا وخُلُقًا جوهرة تسحر العين وكنز يأسر القلب.

قال الشاعر:

لما بدا في لازَوَرْ دِيِّ[1] الحرير وقد بَهَرْ
كبّرتُ من فرط الجما ل وقلتُ ماهذا بَشَرْ
فأجابني لا تُنْكِرَنَ ثوبَ السماء على القمر

قال الشاعر:

بهرت محاسنه العقول فما بدا إلا وسبَّح من رآه وكبرًا

٤- الزوجة الصالحة سكن للزوج:

قال تعالى: [وَمِنْ ءَايَاتِهِ أنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أنْفُسِكُمْ أزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ][2].

تجلت حكمة الخالق عز وجل في خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقاً للآخر ملبيًا لحاجته الفطرية نفسية وعقلية وجسدية بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار ويجد أن في اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة لأن تركيبهما النفسي والعصبي والعضوي ملحوظ في تلبية رغائب كل منهما في الآخر.

---

(١) لازوردي: أزرق.
(٢) سورة الروم: الآية ٢١.

فكيف تحقق الزوجة السكن لزوجها؟ ... يكون ذلك عندما يجد نفسه في بيت مريح نظيف ومرتب ويجد أولاده في صحة وسلامة ونظافة وتلمع الابتسامة مشرقة على وجه زوجته وأولاده عندئذ ترتاح نفسه وتسكن عندما تحس بهذه السكينة والأمن فيستجم وتهدأ أعصابه من إرهاق العمل خارج البيت وتزينه ابتسامة الرضا على وجهه بأن مَنَّ الله عليه بهذه الزوجة الصالحة، والزهرة الجميلة.

والمرأة العاقلة هي من تخفي آلامها عن زوجها عند دخوله إلى البيت وإن كان هناك ما يجب إبلاغه كمرض طفل أو نحوه كتمت ذلك حتى إذا ارتاح الزوج من عناء كده خارج البيت وسكنت نفسه وهدأت ، عندئذ تتحين الزوجة الصالحة الفرصة المناسبة لتخبره بأسلوب جميل ولطيف يهون عليه الأمر.

وفي الحديث : ((**إن الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه نظر الله تعالى إليهما نظرة رحمة فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما**))[1].

وفي الصحابية أم سليم رضي الله عنها القدوة الحسنة والمثل الطيب التي توفى ابنها وزوجها غائب فلما حضر طمأنته وقدمت له طعام العشاء وتزينت له وناما ليلتهما ولم تخبره إلا في الصباح فعن أنس رضي الله عنه قال: اشتكى ابن أبي طلحة فمات وأبو طلحة خارج ولم يعلم بموته فلما رأت امرأته أنه مات هيأت شيئًا ونحته في جانب البيت فلما جاء أبو طلحة قال: كيف الغلام؟ قالت: قد هدأت نفسه. وارجوا أن يكون قد استراح! ثم قربت له العشاء ووطأت الفراش فلما أصبح اغتسل فلما أراد أن يخرج

---

(١) صححه السيوطي فيض القدير ٢/٣٣٣.

اعلمته بموت الغلام فصلى مع النبي صلى الله عليه وسلم ثم أخبره بما كان منها فقال النبي صلى الله عليه وسلم: « **لعله يبارك لكما في ليلتكما** » فجاءهما تسعة أولاد كلهم قرؤوا القرآن[1].

" وهكذا الزوجة الصالحة تلطف من مصيبة زوجها "

قال الشاعر :

أسْكُنْ إلى سَكَنٍ تَلَذُّ بِهِ ... ذهبَ الزمانُ وأنتَ خالٍ مُفْرَدُ

قال القاسم بن عبدالرحمن: كان عبدالله بن مسعود رضي الله عنه يقرأ القرآن فإذا فرغ قال: أين العزَّاب؟ فيقول: ادنوا مني ثم قولوا: اللهم ارزقني امرأة إذا نظرت إليها سرتني وإذا أمرتها أطاعتني وإذا غبت عنها حفظت غيبتي في نفسها ومالي!!

قال صلى الله عليه وسلم في الحديث « **من رزقه الله امرأة صالحة فقد أعانه على شطر[2] دينه فليتق الله في الشطر الثاني** »[3].

وفي الحديث: « **أتت امرأتان باب النبي صلى الله عليه وسلم تسألان: أتجزئ الصدقة عنهما على أزواجهما وعلى أيتام في حجورهما؟ فقال صلى الله عليه وسلم: هما أجران: أجر القرابة وأجر الصدقة** »[4].

وهكذا فالزوجة الصالحة تعين زوجها بمالها عند اللزوم ولها المثل الطيب والقدوة الحسنة في أم المؤمنين السيدة خديجة رضي الله عنها فقد آزرت النبي صلى الله عليه وسلم وجاهدت معه وواسته

---

(١) رواه البخاري.
(٢) شطر : نصف
(٣) رواه الحاكم .
(٤) متفق عليه.

بنفسها ومالها وأرسل الله تعالى السلام إليها مع جبريل عليه السلام وهذه لا تعرف لإمرأة سواها جزاء عظيم صنيعها.

ومن ثم كانت عظمة حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: « **لايفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر** »[1].

يحكى أن أعرابي تزوج بامرأة جميلة وكان الأعرابي دميمًا فقالت له يومًا: إني لأرجو أن أكون أنا وأنت في الجنة. قال: ومن أين حكمت لنا؟ قالت: لأنك أعطيت مثلي فشكرت وأعطيت مثلك فصبرت والصابر والشاكر في الجنة.

قال الأصمعي: رأيت بدوية من أحسن الناس وجهًا ولها زوج قبيح فقلت: ياهذه أترضين أن تكوني تحت هذا؟ فقالت يا هذا لعله أحسن فيما بينه وبين ربه فجعلني ثوابه وأسأت فيما بيني وبين ربي فجعله عذابي، أفلا أرضى بما رضى الله به؟

قال الشاعر:

ما عاتب المرء اللبيب كنفسه   والمرء يصلحه الجليس الصالح

٥- الزوجة الصالحة أم مثالية:

الأم نهر فياض بالحب والحنان وينبوع خير وبركه أوصى الله ورسوله ببرها لما تقدمه لأبنائها من جهد عظيم وتضحيات هائلة وعطاء خير فياض ومن أهم واجبات الأم المثالية ما يأتي:

١- متابعة أولادها في صلاتهم وتذكيرهم بأوقاتها وأمرهم بها بعد السابعة وكذلك الصوم وحثهم وترغيبهم في الوضوء

---

(١) رواه مسلم.

والصلاة قبل السابعة وكذلك حثهم على تلاوة القرآن الكريم وحفظه.

٢- الأم المثالية هي المنظم لحلقات الدرس اليوم للأسرة تدعوا أفراد أسرتها إلى الدرس بحضور الأب أو غيابه وتشارك فيه بفاعلية.

٣- تعد الطعام والشراب لأفراد أسرتها وتدرب بناتها على معاونتها وإعداد الوجبات الغذائية وشئون المطبخ وهي في ذلك تعدهن زوجات ناجحات في المستقبل. تراعي الاعتدال لا إسراف أو تقتير وتقدم وجباتها في برامج معينة ومتكاملة.

٤- تحرص على نظافة بيتها وأولادها وأثاث منزلها وتجعل من البيت بستانًا جميلاً يفوح عبيرًا وعطرًا.

٥- الأم المثالية هي ممرضة الأسرة تقوم على الإسعافات الأولية اللازمة عند الجروح والحروق والأمراض الخفيفة كما تشرف على تقديم الدواء ومتابعته حسب تعليمات الطبيب.

٦- توقظ أولادها في مواعيد المدرسة وتعد لهم الفطور وتساعدهم على ارتداء ملابسهم وترتيب حقائبهم المدرسية.

٧- تستقبل أبنائها عند عودتهم من المدرسة وتساعدهم في تغير ملابسهم وتناول غذائهم وتسألهم عن يومهم الدراسي على مائدة الغذاء لتعرف ما جرى لهم.

٨- تشرف على أولادها في حل الواجبات المدرسية وتتابع سجل الواجبات المنزلية وتكون على اتصال دائم مع المدرسة هاتفيا لمتابعة أبنائها وبناتها وتزور مدارس البنات لمتابعة بناتها ومعرفة مستواهن الدراسي وسلوكهن في المدرسة ذلك من خلال مقابلة المعلمات والمديرة.

٩- الأم المثالية معلمة فاضلة وصديقة وفية لأسرتها تغرس فيهم القيم العظيمة والمبادئ النبيلة وقدوة حسنة لبناتها ورمز جميل في حياة أبنائها.

قال أمير الشعراء:

الأم مدرسة إذا أعددتها

أعددت شعباً طيب الأعراق

ولقد عظم الإسلام مكانة الأم وأوصى ببرها وحسن معاملتها وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**الجنة تحت أقدام الأمهات**)) ولهذا كان عقوق الوالدين من الكبائر. قيل لزين العابدين رضي الله عنه: إنك من أبر الناس بأمك فلماذا لا تأكل معها في صحفة واحدة؟ فقال إني أخاف والله أن تسبق يدي يدها إلى ما تسبق عيناها إليه فأكون قد عققتها.

قال تعالى: [**وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ(١٤)وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا**][1]

(١) سورة لقمان: الآيتين: ١٤، ١٥.

جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: « يارسول الله من أحق الناس بحسن صحبتي؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أبوك »[1].

أسأل الله أن يرحم أمي وأمهات المؤمنين رحمة واسعة وأن يبارك في كل أم مؤمنة ترعى أبنائها وبناتها وأسرتها رعاية كاملة، وأن يجعلنا ممن يبرون والديهم وينالون رضاهم [رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ][2].

(١) متفق عليه.
(٢) سورة إبراهيم: الآية ٤١.

من آداب الحديث

أختي المسلمة :

١- احذري الثرثرة وكثرة الكلام قال تعالى : [**لا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إلا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أوْ مَعْرُوفٍ أوْ إصْلاحٍ بَيْنَ النَّاسِ**] (١). واعلمي رحمك الله وهداك إلى طريق الخير أن هناك من يحصي كلامك ويعدّه عليكِ [**عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ (١٧) مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إلا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**] (٢). وليكن كلامك مختصراً وافياً بالغرض الذي من أجله تتحدّثين.

٢- اقرئي القرآن الكريم واحرصي أن يكون لك وردٌ يومي منه، وحاولي أن تحفظي منه قدر ماتستطيعين لتنالي الأجر العظيم يوم القيامة. عن عبدالله بن عمرو -رضي الله عنهما- عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « **يقال لصاحب القرآن: اقرأ وارتق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها** »(٣).

٣- ليس جميلاً أن تتحدثي بكل ماسمعتِ، فإن في هذا مجالاً للوقوع في الكذب، عن أبي هريرة - رضي الله عنه- أن النبي

---

(١) سورة النساء: الآية ١١٤.
(٢) سورة ق: الآيتين ١٧، ١٨.
(٣) رواه أبوداود والترمذي.

صلى الله عليه وسلم قال : « **كفى بالمرء كذباً أن يحدّث بكل ماسمع** »[1].

قال الشاعر:

رأيت سكوتي متجراً فلزمتهُ
إذا لم يُفد ربحاً فلست بخاسرِ

٤- إياك والتباهي (الافتخار) بما ليس عندك لأجل التكثّر والارتفاع في أعين الناس. عن عائشة -رضي الله عنها- أن امرأة قالت: يارسول الله ، أقول إن زوجي أعطاني مالم يعطني؟ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **المتشبع بما لم يُعطَ كلابس ثوبي زور** ».

٥- إن لذكر الله تأثيراً عظيماً في حياة المسلم الروحية والنفسية والجسمية والاجتماعية، فاحرصي - أختي المسلمة- على ذكر الله في كل وقت وكل حين، فقد مدح الله عباده المخلصين بقوله : [**الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ**][2].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأوقعها في درجاتكم، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم؟ قالوا: بلى. قال: ذكر الله** »[3].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) سورة آل عمران: الآية ١٩١.
(٣) رواه الترمذي بإسناد صحيح.

٦- إذا أردت الحديث فإياك والتعاظم والتفاصح والتقعر في الكلام، فهي صفة بغيضة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول: ((**وان أبغضكم إليّ وأبعدكم مني مجلساً يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيقهون . قالوا: يارسول الله قد علمنا الثرثارين والمتشدقين فما المتفيقهون؟ قال: المتكبرون**))[1].

٧- إياك وإكثار الضحك وكثرة الكلام والثرثرة، وليكن لك أسوة برسول الله صلى الله عليه وسلم من إطالة الصمت وطول الفكر وعدم إكثار الضحك والاستغراق فيه، وليكن حديثك إن تحدثت بخير وإلا فالصمت أولى بك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت**))[2].

قال الشاعر:

إذا كنت عن أن تحسن الصمت عاجزاً
فأنت عن الإبلاغ في القول أعجز

يخوض أناس في المقال ليوجزوا
وللصمت عن بعض المقالات أوجز

٨- إياك ومقاطعة الناس أحاديثهم أو ردها أو إظهار الاستخفاف بها، وليكن حسن الاستماع أدباً لك، والرد بالتي هي أحسن شعاراً لشخصك.

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن.
(٢) متفق عليه.

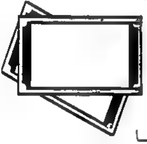
٩- احذري كل الحذر من السخرية بطريقة كلام الآخرين كمن يتلعثم في كلامه أو عنده شيء من التأتأة أو اللثغة. قال تعالى: [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لا يَسْخَرْ قَومٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ][1].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم »[2].

وقوله صلى الله عليه وسلم: « لا تظهر الشماتة بأخيك فيرحمه الله ويبتليك »[3].

١٠- إذا سمعت قراءة القرآن فاقطعي الحديث أياً كان موضوعه تأدباً مع كلام الله وامتثالاً لأمره حيث يقول تعالى: [وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْءَانُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ][4].

١١- اتق الله أختي المسلمة، وطهري مجلسك من الغيبة والنميمة امتثالاً لأمر الله، واحرصي أن تكون الكلمة الصالحة والطيبة في سبيل النصح والإرشاد والخير العميم، فالكلمة الصالحة والطيبة عظيمة، فكم من كلمة أوجبت سخط الله على صاحبها وهوت به في قعر جهنم.



في حديث معاذ -رضي الله عنه- عندما سأل النبي صلى الله عليه وسلم: وإنا لمؤاخذون بما نتكلم به؟ قال صلى الله عليه وسلم: « ثكلتك

(١) سورة الحجرات: الآية ١١.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه الترمذي.
(٤) سورة الأعراف: الآية ٢٠٤.

أمك يا معاذ. وهل يكبّ الناس في النار على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم؟ »[1].

١٢- احذري - حفظك الله- من حضور مجالس السوء والاختلاط بأهلها، وسارعي - رعاك الله- إلى مجالس الفضيلة والخير والفلاح.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة** »[2].

١٣- إذا جلست مجلساً وحدك أو مع بعض أخواتك فليكن ذكر الله دائماً على ألسنتكن حتى ترجعن بالخير وتحظين بالأجر. قال تعالى: [**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ(١٩٠)الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ**][3].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من دل على خير فله مثل أجر فاعله** »[4].

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **أتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: ذكرك أخاك بما يكرهُ. قيل: أفرأيت إن كان في أخي ما أقول؟**

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه مسلم.
(٣) سورة آل عمران: الآيتين ١٩٠،١٩١.
(٤) رواه مسلم.

قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه ما تقول فقد بهته »[1].

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله اخواناً ولا يحلُّ لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث »[2].

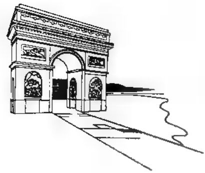
سأل جبريل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الإحسان فقال: « أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك »[3].

١٤- إذا أردت القيام من المجلس فتذكري أن تقولي دائماً: [سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك] حتى يغفر لك ما كان من لغط في ذلك المجلس.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه مسلم.

الزواج حصن المحبة الدائمة



لقد اهتم الإسلام بإبراز الصلة النفسية والروحية بين الزوجين وتأكيد ما بينهما من رباط قوي وميثاق غليظ.

فبينهما وشائج ثابتة وصلات متينة تحملهما على التراحم والتآلف وتعصمهما من البغي والعدوان فهما من نفس واحدة تربطهما كل خصائص هذه النفس وأواصرها قال تعالى: [**خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالا كَثِيرًا وَنِسَاءً**] (١).

ورعاية هذا الأصل الواحد تحيط علاقة الزوجين بالحب والرحمة وتوجههما إلى البر والتقوى وأوضح الإسلام أن حياة الرجل والمرأة معاً في إطار الأسرة إنما قصد بها التعاون على تهيئة الظروف المثلى التي يجد كل منهما في ظلالها طلبه ومبتغاه.

فليس الزواج شركة يريد كل طرف فيها الربح له وحده ولا يبالي بخسارة الآخرين بل هو ميثاق مؤكد وعهد مشهود بين الزوجين أن يعمل كل منهما من أجل الآخر وتلك هي علاقة السكن التي نجدها في قوله تعالى: [**وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا**](٢)، [**وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً**](٣).

---

(١) سورة النساء: الآية ١.
(٢) سورة الأعراف: ١٨٩.
(٣) سورة الروم: الآية ٢١.

وكل ما بين الزوجين يندرج تحت هذا وينبثق منه ذلك أن الأسرة أصل راسخ من أصول الحياة البشرية وهي النظام الفذ الذي يضمن الاستجابة الطبيعية بين الزوجين دون إعنات للفرد أو تدمير للمجتمع وفي ظلالها تجد الغريزة علاجها ومتنفسها الفطري لتصبح الأسرة مدرسة ناجحة تعلم الحب والوفاء وتغرس البر والقيم النبيلة وتثمر الإحسان والفضل وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا تزوج أحدكم امرأة فليأخذ بناصيتها (أي بمقدم رأسها) ويسم الله عز وجل وليدع بالبركة وليقل: اللهم أني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها[1] عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه** »[2].

وقال عبد الله بن مسعود يوصي رجلاً تزوج شابة بكراً وقد خشي أن تبغضه: « إذا أتتك فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين وقل: اللهم بارك لي في أهلي وبارك لهم فيَّ، اللهم اجمع بيننا ما جمعت بخير وفرق بيننا إذا فرقت بخير »[3].

ولا شك أن هذه التوجهات علاوة على الدعاء والصلاة فيها ما يوحي إلى الزوج والزوجة أن الغاية الأولى من الزواج الذي بدأ في هذه الليلة ليست المتعة فقط بل واجب ديني أيضاً وإنجاب أطفال يملؤن البيت تغريداً وبهجة وهم صغارًا ويخدمون دينهم وأمتهم وهم كبارًا بفضل تربيتهما لهم وهكذا يرفع الإسلام من معنويات الزوجين في هذه الليلة ويجعل مفهوم العمل الجنسي فوق اعتبار اللذة الحيوانية التي هي وسيلة لا غاية. فمن السنَّة تهنئة

---

(١) جبلتها: خلقتها وطبعتها عليه.
(٢) رواه البخاري وأبو داود وغيرهما.
(٣) رواه أبو داود.

العروسين بالزواج: بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما في خير.

وعن الحسن بن عقيل بن أبي طالب أنه تزوج امرأة فدخل عليه القوم فقالوا: بالرفاء والبنين. فقال لا تفعلوا ذلك فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن ذلك[1]. قال ابن القيم رحمه الله: «كانت الجاهلية يقولون في تهنئتهم بالنكاح بالرفاء والبنين والرفاء: الالتحام والاتفاق أي تزوجت زواجاً يحصل به الاتفاق والالتحام بينكما، والبنون فيهنئون بهم سلفاً وتعجيلاً ولا ينبغي للرجل أن يهنئ بالابن دون البنت بل يهنئ بهما أو يترك التهنئة بهما ليتخلص من عادة الجاهلية التي تحبذ الولد عن البنت ذلك لأن الأولاد والبنات هبة من الله عز وجل وينبغي شكره عليها» قال تعالى: [**يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ**][2].

والزواج هو وسيلة شرعية للمحافظة على النوع واستمرار الحياة بصورة سليمة وصحية فيه استقرار وأمان وراحة بال وشعور كامل بالرضا نتيجة تلاحم طرفين وإشباع رغباتهما المتعددة على أساس من الحب والألفة يجعلان للحياة معنى وقيمة.

قال تعالى: [**فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ**][3].

إن المشاعر والعواطف التي تنمو بين الزوجين في ظلال الأسرة غذاء لا تستغني عنه النفس ولا يكفيها سواه مما يجعل الأسرة نعمة ورحمة تقي التعاسة والشقاء وفضلاً من الله كالطيبات من الماء

---

(١) رواه النسائي.
(٢) سورة الشورى: الآيتين ٤٩-٥٠.
(٣) سورة الروم: الآية ٣٠.

والغذاء وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فإن أبت نضح في وجهها الماء . ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه** »[1].

إنها صورة جملية لزوجين محبين يتذوقان حلاوة الطاعة ولذة العبادة حري بالزوجين التمسك بها.

قال ابن القيم رحمه الله: « إن صلاة الليل تنور الوجه وتحسنه وكانت بعض النساء تكثر من صلاة الليل فقيل لهن في ذلك فأجبن أن صلاة الليل تحسن الوجه وأنهن يُردن أن يُحسن وجوههن، فقيام الليل يساعد على حركة الجسم ورياضته بعد جمود وخمول ساعات طويلة علاوة على ذلك ما في الوضوء وغسل الوجه عدة مرات من تجميله فهو بمثابة تنشيط للدورة الدموية ورياضة تجميلية مهمة ».

ولعل تبادل المودة وحسن العشرة والتفاهم والاحترام المتبادل والمعاملة الطيبة وإنكار الذات فيما بين الزوجين ما يولد الحب الإيجابي والبناء الذي يكون دافع قوي وحافز كبير لمزيد من التقدم والنجاحات والتميز وتخطي العقبات في كل مجالات الحياة ليكون حقاً الحب قاهر المستحيل وأساس النجاح في الحياة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لم يرَ للمتحابين مثل النكاح** »[2]. (أي الزواج).

وقال الشاعر:

وما طابت الدنيا بغير محبة

وأي نعيم لامرئٍ غير عاشق؟

---

(١) رواه النسائي.

(٢) رواه ابن ماجه والطبراني.

ذلك لأن الحب هو أسمى عاطفة وشعور إنساني نبيل يقوم على التضحية والعطاء بلا مقابل وبدون تردد للطرف الآخر تحت شعار قمة السعادة هي إسعاد الشريك فيمنح شعوراً راقياً يزكي النفوس وينعش القلوب ويشفيها من أمراض الأنانية وحب الذات، فيعطر الحياة ويجعل العيون ترى الكون كله رائع وجميل، ولعلك عزيزي القارئ تود أن يكون زواجك ناجحا ومستمراً وسعيداً وللوصول إلى هذا الهدف المنشود سل نفسك هذه التساؤلات:

١ - هل الحب الذي يجمعكما يكفي لأن تكونا رفيقين لطفين؟

٢ - هل يشعر كل منكما بأنه جزء من الآخر؟

٣ - هل تهتم بإسعاد شريك حياتك [الذي تحبه] ولديك الرغبة في مساعدته على عمل الأشياء التي يحبها ويهتم بها؟

٤ - أم أنك تهتم أولا وقبل كل شيء بسعادتك الشخصية وتنتظر من زوجك أن يعمل بصفة دائمة على إسعادك؟

٥ - هل ترى في الخلافات التي تنشب بينكما وسيلة بناءة في دعم وتوطيد علاقاتكما الزوجية؟ أم أنك تشعر بالمرارة من تصرفات الشريك معك مما يدعوك للتفكير بالطلاق أحياناً؟

٦ - هل تشعر بالحماس المستمر لحل خلافاتكما وقت حدوثها حرصا منك على استمرار حياتكما الزوجية أكثر من حرصك على إثبات صحة رأيك في كل خلاف بينكما؟

٧ - هل أنت مستعد للتنازل عن شيء من كبريائك أثناء نزاعاتكما في سبيل الوصول إلى التفاهم والرضا؟

٨ ـ هل تفكر بصيغة الجمع (نحن) عندما تخطط لمستقبلكما معاً أم تفكر بصيغة الأنا وما فيها من أنانية وحب ذات؟

٩ ـ هل تشعر بأنه يجمع بينكما هدف مشترك وحبكما قادر على دفعكما للعمل معا لتحقيق هذا الهدف؟

١٠ ـ هل طريقة الشريك في التعبير عن حبه لك محل رضا منك أم أنك تحتاج إلى المزيد من الدلائل لتأكيد حبه لك؟

قال الشاعر:

وما ذاق طعم العيش من لم يكن له
حبيب إليه يطمئن ويسكن

إن حباً هذه خصائصه إنما هو الحب الناضج الذي يركز على دعم الحياة الزوجية أكثر مما يركز على دعم شخصية أحد الزوجين باستمرار، وربما نجاح الحب في اجتياز هذه الاختبارات دون جهد ليس ضمانًا لدوامه ذلك لأن الحب الثابت كالأشجار تمتد جذوره في الأعماق ويحتاج إلى تغذية وعناية ليبقى صحيحا وقوياً فيمنح الحياة المجدّدة والعيش السني، والسرور الدائم.

ويختلف الناس بحسب نشأتهم في رغبتهم في التعبير عن حبهم فبعضهم يهمه أن يحصل بصورة مستمرة على أدلة ومؤشرات واعترافات تؤكد حب الشريك له بالقول والفعل ليشعر بحب وحنان وعطف رفيق حياته.

والبعض الآخر يكفيه التقبل الواعي لدفء العلاقة التي تربطه بشريكه وعلى كل زوجين أن يختارا النموذج الذي يناسبهما. وجدير بالإشارة أنه ليدوم وينمو الحب بين الزوجين يتطلب ذلك استمرارية التعبير عن المشاعر العاطفية بصورة متنوعة ومتجددة .

والواقع يؤكد أن نساء عاديات يصبحن جميلات لأنهن تقبلن الإطراء من أزواجهن وعلى العكس هناك نساء جميلات لا يشعرن بالجمال لأن أزواجهن يبخلون بعبارات الثناء عليهن والإطراء بحسنهن . لذلك يجب استعمال الكلمات اللطيفة في إطراء حسن زوجتك وجمالها من دون شعور بالخجل فلماذا لا تختار النواحي التي تجذبك فيها بصورة خاصة " **شعرها ، عيونها صوتها ، ملابسها ، أسلوبها ، وأفكارها...** " فالمرأة تحب بأذنها غالباً وكما يقدر الرجل زوجته تقدر الزوجة نفسها، مما يغرس في نفسها الثقة والاعتزاز بالجمال وتنميه " **فالحياة زهرة رحيقها الحب وزينتها الجمال** ".

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف** »[1].

وبالحب يرى كلا الزوجين في شريكه أجمل الصفات ويمنحهم إحساس جميل حلو المذاق يملأ القلب بمشاعر الفرح والحزن والشوق والخوف كموجات متتابعة تملأهم إحساساً بالحياة ورغبة فيها.

قال الشاعر :

ولا خير في الدنيا بغير صبابةٍ
ولا في نعيمٍ ليس فيه حبيبُ

---

(١) رواه مسلم.

حب المرأة للرجل

المرأة زهرة جميلة لا تمنح عبيرها إلا لمن يرويها بالحب والحنان فالمرأة العاشقة تحب الرجل الذي يثير حسها ويشغل كوامن نفسها ويملك إعجابها، والحب كالطائر يغرد في قلب المرأة فيدوم جمالها ويزدهر ما دام حب الرجل لها والآن ما هي الصفات التي تحبها المرأة في زوجها:

١ - أن يكون قوي الإيمان لأن صاحب الدين سوف يحافظ عليها فأن أحبها أكرمها وإن بغضها لم يظلمها.

٢ - أن يكون قوي الشخصية حتى تعتمد عليه بعد الله عز وجل فيملئ حياتها حباً وعطفاً وحناناً يحميها ويحترمها.

٣ - أن يكون متعلماً ومثقفاً متحضراً في تصرفاته.

٤ - أن يكون مدركاً لطبيعة المرأة يمنحها الحب والحنان ويشعرها بأهميتها وجمالها فالمرأة تحب بأذنها ، فيكون طيب القلب معها محترماً لشخصيتها ومتفهماً لها فيمنحها الثقة التي تجعلها تفخر بنفسها وتعتز بزوجها فتزدهر أنوثتها.

٥ - أن يحبها لذاتها ولشخصها وروحها الجميلة الجذابة فالمرأة بحاستها السادسة قادرة على معرفة مدى ودافع حب زوجها لها.

٦ - أن تكون حالته المادية جيدة وكريماً مع زوجته هادئ الطباع حسن الأخلاق يؤمن بالمبادئ والقيم النبيلة في هذه الحياة.

٧ ـ أن يكون ذو صحة جيدة يتمتع بالشباب والحيوية يهتم بأناقته ونظافته الشخصية، مرح، خفيف الظل، يملئ حياتها بالبهجة والسرور.
٨ ـ أن يكون محدثاً لبقاً وحسن السمعة ومحبوب بين أهله وذويه يتمتع بالسحر والجاذبية فيكون محل فخر واعتزاز زوجته.
٩ ـ أن يكون غيوراً عليها بشرط أن لا تزيد عن المعدل الطبيعي.
١٠ ـ طموح وذكي يؤمن بقيمة المرأة ومشاركتها في الحياة.

قال الشاعر :

لي في محبتكم شهودٌ أربعٌ
وشهودُ كل قضيةٌ اثنانِ
خَفَقَانُ قلبي واضطرابُ جوانحي
ونُحولُ جسمي وانْعِقَادُ لساني

إن خضوع المرأة لزوجها وطاعته إياه ليس شيئاً مهيناً لها وانما بالأحرى وسيلة جيدة للتقرب من شخص تحبه وهو المسئول عنها وحاميها.

والآن كيف تتعرف على حب زوجتك لك عزيزي الزوج؟

في الواقع هناك مؤشرات ودلائل على حب المرأة لزوجها منها :

احترامه وطاعته، الاهتمام بأناقتها وحسن مظهرها وتزينها لزوجها، تبتسم له وتحب مجالسته والحوار معه وحسن الاستماع إليه ومساعدته في حل مشاكله (**روح الصداقة**)، تغير على زوجها وتحب غيرته عليها، تحضر له الأطباق التي يحبها وتجلس بجواره أثناء تناول طعامه حتى وإن كانت عامله رجيم، تعرف ذوقه وتعمل كل ما يرضيه (**ملابس، عطور، تسريحات،**

شعر...) تردد اسمه وإنجازاته وأعماله ويكون مصدر فخر وإعزاز لها، تسعد بمدحه وإطرائه لجمالها وتتألم لنقده لها وتحوله عنها، تعبر له عن حبها وسعادتها بشتى الطرق، تحب أهله وذويه وتكرمهم، كثرة شوقها له وخوفها عليه أثناء سفره وغيابه، سرعة البكاء أمامه ومصارحته بما يؤرقها، وإخلاصها له وتسامحها معه فالمرأة إذا أحبت زوجها نزلت إلى مستواه إن كانت أكثر منه علمًا ومركزًا اجتماعيا وتُشعره بأنه سيدها ومولاها.

" الرجل الذي لم يرزقه الله امرأة تحبه قلما يجد السعادة في حياته "

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة** »[1].

جدير بالإشارة إلى التعدل بين الزوجات فقد قال تعالى: **[فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلا تَعُولُوا]**[2].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من كانت له امرأتان يميل لأحدهما عن الأخرى جاء يوم القيامة يجر أحد شقيه ساقطاً أو مائلاً** »[3]، وقوله تعالى: [**فَلا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ**][4].

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) سورة النساء: الآية ٣.
(٣) رواه الترمذي.
(٤) سورة النساء: الآية ١٢٩.

قال رجل من الصحابة يا رسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: « **أن تطعمها إذا طُعمت وأن تكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت** »(١).

عزيزي الزوج كيف تحب زوجتك؟

إذا أردت أن تحب زوجتك على أكمل وجه ينصحك خبراء علم الاجتماع باتباع النصائح الآتية:

أ - الإحساس بحاجتها، فالزوجة تحتاج إلى زوجها في إثبات شخصيتها، وإثبات وجودها كامرأة وهي تحتاج قبل كل شيء إلى الشعور بأنها زوجتك على مختلف الصعد فامنحها الثقة عبر التأكيد الهادئ بأنك تحبها وأنها غالية عليك وأنك ترغب فيها كامرأة . لذلك حاول مرة واحدة على الأقل يومياً أن تذكرها بأنها جميلة ورائعة. فثقة الزوجة بنفسها كامرأة تترك أثرها في كل ما تفعله وتبدو لك جميلة وأنيقة كاملة الأنوثة ورفقتها أكثر جمالاً وروعة.

ب - تحتاج الزوجة إلى إثبات ذاتها كشخص وهذه نقطة مهمة فالزوجة تحتاج إلى الشعور بإعتزاز زوجها بها من أجل ذاتها لتحس بأنها تملك مواهبها الخاصة. أن شعورك بالإعجاب تجاه زوجتك لا يحدث بصورة تلقائية بل يجب أن ينمى بانتباه واع ثم عمه بطريقة سهلة وطبيعية لا تكلف فيها "**لاحترس من الحاسة السادسة**" .

قال صلى الله عليه وسلم: « **خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي** »(٢).

---

(١) رواه أحمد في مسنده.

(٢) رواه أحمد في مسنده.

قال الشاعر :

إذا التفتت تحوي تضوَّع ريحها

نسيمُ الصبا جاءت بريا القرنفل

ج ـ تحتاج المرأة إلى احترام دورها كمدبرة المنزل هذه مملكتها الغالية عليها ولن تستطيع الزوجة أن تجيد عملها إن لم تكن متأكدة من أن منزلتها في الحياة لها تأثيرها وأن ما تفعله له قيمة لذلك عليك بأن تخصص بعض الوقت لمساعدتها ومشاركتها في أعمال المنزل والصيانة.

د ـ أن زوجتك تحتاج إلى أن تذكرها من وقت لآخر بأنك مهتم بها عبر أخذ رأيها في شئون حياتكما ومستقبل أولادكما وتقديم بعض الهدايا الرمزية إليها في مناسبات تهمها، محادثتها عبر الهاتف من العمل وسرورك بها وكأنك لم تسمع صوتها منذ سنوات، امنحها الإحساس بأنها زوجتك وحبيبتك وصديقتك.

هـ ـ أن الزوجة تحتاج إلى تأمين حاجاتها الأساسية بطريقة تشعرها بأنها محترمة ومحبوبة ومرغوب فيها. فاهتم بصحتها وحقق مطالبها قدر المستطاع وفي حدود الإمكانيات المتوفرة، مع مراعاة مشاعرها في وقت الفرح والحزن، كن صديقها الوفي تلجأ إليك لتشكو لك عما يؤرقها لتجد منك آذانا صاغية وقلباً محباً حنوناً عطوفاً " الأشياء للاستعمال أما المرأة فهي للحب والحنان ".

قال الشـاعر:

كيـــــف أنســــاك وقـــــد أغريتـــــني

بفـــــم عَـــــذْبِ المنـــــاداة رقيـــــق؟

قـال صلـى الله عليـه وسـلم: « **اسـتوصوا بالنسـاء خـيراً فـإن المـرأة خلقـت مـن ضلـع أعـوج، وان أعـوج مـا في الضلـع أعـلاه فإن ذهبـت تقيمـه كسـرته، وإن تركتـه لم يـزل أعـوج فاستوصوا بالنسـاء خـيراً** »[1].

وقـال صلـى الله عليـه وسـلم: « **كـل شـيء ليـس مـن ذكـر الله فـهو لغـو ولعـب إلا أن يكـون أربعـة: مشـي الرجـل بـين الغرضـين (الهدفـين)، وتأديبـه فرسـه، وملاعبتـه أهلـه، وتعلـم الرجـل السـباحة** »[2].

وكـانت أم المؤمنـين عائشـة رضـي الله عنـها تقـول: إنمـا المـرأة لُعبـة الرجـل فليحسـن الرجـلُ إلى لُعبتـه.

(١) متفق عليه.
(٢) رواه النسائي.

الحب والمرأة توأمان

الزوجة في حاجة إلى الحب حاجة الزهرة إلى الماء وذلك أن الحب بمثابة أعظم حفلة تكريم مستمرة للمرأة في قلب زوجها، إنه خيال عجيب وساحر ماهر ومخادع ماكر يجمل المحبوب والحياة كلها، ولا أتصور المرأة بدون الحب الذي يكسبها سحراً وجاذبية وجمال فتبدو في عين زوجها لها حلاوة العسل وجمال القمر وعطر الزهور ورقة العصافير، ويمنحها مذاق لذيذ ونكهة فريدة تجعلها أجمل ما في الحياة ... سبحان الله العظيم!!

قال تعالى: [وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً](1).

خلق الله الزوجة ليسكن إليها رجلها والسكن (هدوء وطمأنينة) أمر نفساني وسر وجداني يجد فيه المرء سعادة خير المجتمع وانس الخلوة التي لا تكلف فيها وذلك من الضرورات المعنوية التي لا يجدها المرء إلا في ظل المرأة "**سكن، مودة، رحمة**".

فالأنوثة لم تبدع للإنسانية جسداً وصورة فحسب بل أنها أعطت الزهرة جمالها، والأغصان دلالها، ولنجوى الطيور وهمس النجوم فهماً ومعنى. هذبت الرجولة في طبيعتها فبدلتها بالغلظة شهامة ومروءة، وبالوحشة أنساً وفرحاً، والأنانية عطاءً فياضاً وفداءً، واللامبالاة تعلقاً واهتماماً. أنه طيف الأنوثة يوم تراءت لنا

---

(1) سور الروم: الآية ٢١.

بقامتها الطلقة وقسمات وجهها الجميلة في تجسيد للحب المقدس والجمال والرقة الجذابة والروح المهذبة والتعلق النبيل في أروع صور الحياة لتصبح الرابطة بين الزوجين رابطة رعاية وحب وحنان وعطف، وكم في ذلك من تكريم لشخصية المرأة ورفع لمكانتها، والمرأة بحسب علم تشريح الأعضاء لا تختلف كثيراً عن أعضاء جسم الرجل و لم نسمع يومًا أن بها عضوًا معينًا يفرز عسلاً أو غدة تفوح عطراً فما الذي يكسبها هذا السحر وذاك المذاق الفريد، إنه الحب ذلك السر العجيب والاستحسان الروحاني والامتزاج النفساني الذي ينعش القلوب ويجمل الحياة ويزين الحبيب ويجمله، فترى الزوجة من فصيلة الجميز تبدو في عين زوجها فراشة رقيقة، غصن بان وغزال رشيق ويكسب روحها جاذبية رائعة تضفي علي أفعالها وأقوالها طابعًا مميزاً ونكهة لذيذة، فيكوّن معها مجتمعًا صالحًا يسوده الحب والوئام، ومن تدبر نعمة الله في هذا الترابط في حياة الإنسان الزوجية أدرك تمام قدرته على بعث الناس من قبورهم يوم القيامة. وعن هذا السر قال الشاعر إبراهيم ناجي :

أي سرٍّ فيك؟ إنِّي لستُ أدري
كل ما فيك منَ الأسرارُ يغري
خَطَرٌ ينسابُ من مُفْترٍّ ثُغْرِ
فتنةٌ تعصفُ من لَفتةِ نَحْرِ
قدرٌ يَنْسجُ من خَصَلةِ شَعْرِ
زورقٌ يسبحُ في مَوْجَةِ عِطرِ

في عُبَابٍ غامضِ التيَّارِ يجري
واصلاً ما بين عينيك وعمري !

وقال الشاعر رشيد أيوب :

الحب في عينيك آثاره
بادية كالأنجم الزاهرة
إذ ليس غير الحب من غارس
بنفسجا في أعين فاترة
وزارع الخدين من نرجس
يسقيهما من كفه الساحرة
صيرك الحب له روضة
أزهارها فواحة عاطرة
فإن رأيت الطير تشدو على
أغصانها المياده الناضرة
لا تعذلي النحلة إن دندنت
حائمة مشغوفة حائرة!

وقال الخيزراني :

رأيت الهلال ووجه الحبيب
فكانا هلالين عند النظر
فلم أدر من حيرتي منهما
هلال الدجى من هلال البشر

فلولا التورُّدُ في الوجنتين
وما راعَني من سوادِ الشعرْ
لكنتُ أظُنُّ الهلالَ الحبيبَ
وكنتُ أظُنُّ الحبيبَ القمرْ

وقال أبو العشائر :

ثغرٌ كلمعِ البرقِ حُسْنُ بَريقهُ
يَشفي فؤادَ المُسْتَهامِ بريقِهِ

وقال مجنون ليلى :

فواللهِ ما أدري أزيدتْ ملاحةً
وَحُسناً على النسوانِ أم ليسَ لي عَقْلُ؟

وقال بشار بن برد :

لقد عشقتْ أذْني كلاماً سَمِعتهُ
رخيماً وقلبي للمليحةِ أعشقُ

وقال المتنبي:

بدتْ قمراً ومالتْ خوطَ بانٍ
وفاحتْ عنبراً وَرَنَتْ غزالاً

وقال العباس بن الأحنف :

أرى الطريق قريباً حين أسلكهُ
إلى الحبيبِ بعيداً حين أنصرفُ

وقال ديك الجن :

هيفاءُ لو خَطَرتْ في عين ذي رَمَدٍ
لما أحسَّ لها مِن مَشْيها ألما!
خفيفةُ الرُّوح لو رامتْ لخفّتها
رقصاً على الماءِ ما بلّتْ لها قدما

وقال الأخطل الصغير :

الصِّبا والجمالُ ملكُ يديكِ
أيُّ تاجٍ أعزُّ من تاجيكِ
قَتلَ الوردُ نفسَهُ حسداً منكِ
وألقى دماه في وجنتيكِ
والفراشاتُ ملّتِ الزهرَ لمّا
حدَّثَتها الأنسامُ عن شفتيكِ

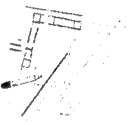
وهكذا نتصور جاذبية الزوجة حيث الحب يلتحم مع الفتنة ليصنع واقعاً جديداً فريدًا وجميلاً جناحه الخيال إلى وجود متفرد تماما للمحبوب ولذلك فأجمل امرأة هي التي أنت تحبها، وهنا نهمس في أذن الزوجة قائلاً الصفات التي يحبها الرجل في المرأة واحرصي على التحلي بها دائماً:

التدين وحسن الخلق، العقلية الناضجة التي تقدر مسئولية الحياة الزوجية، أنيقة رشيقة جميلة، هادئة الطباع لطيفة العشرة خفيفة الظل مرحة، متعلمة مثقفة واعية، من أسرة طيبة حسنة السمعة، تهتم بمظهرها ونظافتها الشخصية. تكرم أهله وتحسن معاملتهم، ذكية ومدبرة وقادرة على الفهم والمشاركة في الحياة، تتمتع بصحة جيدة، منظمة ومرتبة في حياتها، تحسن الاستماع وتهتم بزوجها وأموره، ينبوع عطف وحنان، زوجة متجدِّدة، تضفي على حياة زوجها البهجة والسرور " **ملابس، مكياج، حديث، طعام، ثقافة** " تتصف بالوفاء والإخلاص والروح الجذابة، تتحلى بروح الصداقة لتبدو لزوجها زوجة وحبيبة وصديقة.

" **يكفي لأن تكوني جميلة أن تكوني امرأة** ".

كيف تعامل زوجة لا تحبها ؟

قال تعالى: [فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلا][1].



فإذا أطاعت المرأة زوجها في كل ما يريده منها مما أباحه الله عز وجل فلا سبيل له عليها بعد ذلك فليس له ضربها ولا هجرها وذلك بمثابة تهديد للرجال إذا بغوا على نسائهم من غير سبب. إلا أنه في واقع الأمر توجد أسباب عديد قد تكون سببًا في إعراض الزوج عن زوجته وعدم ميله إليها منها: عدم اهتمامها بمظهرها، سوء أسلوبها، انشغالها عن زوجها، سلاطة لسانها، قلة ثقافتها، برودة عواطفها، وغيره من التقصير في حقوق الزوج، وعلى الزوجة أن تسعى جاهدة لإرضاء زوجها فهو جنتها ونارها.

وفي الحديث: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر**))[2]. ينبهنا هذا الحديث إلى أمر هام وهو أن الكمال لله وحده وأن كثير من الأزواج أناني بطبيعة الحال يطلب السعادة لنفسه دون أن يفكر بمنحها لرفيقته ناسياً أن في العطاء سعادة لا تقل كثيراً عن الأخذ والرسول صلى الله عليه وسلم يوجه كلا الزوجين للتساهل ما دام ذلك ممكناً فإذا بغض كل من الآخر صفة جاءت صفات أخرى تشفع لصاحبها وبذلك يصير الوفاق وتسلم الأسرة من التشتت

---

(١) سورة النساء: الآية ٣٤.

(٢) رواه مسلم.

والضياع ولعل التفكير في مصير الأطفال وألم الفراق وخلافه ... يكون كفيل بأن يتنازل كل من الزوجين عن شيء من سعادته من أجل استمرار الحياة الزوجية وتلك مهمة دينية وضرورة اجتماعية.

وعن أم كلثوم بنت عقبة قالت: ما سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم رخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث: « الرجل يقول القول يريد به الإصلاح، والرجل يقول القول في الحرب، والرجل يحدث امرأته والمرأة تحدث زوجها »[1].

وجواز الكذب بين الزوجين هنا يكون في تظاهر كل منهما بحبه للآخر في حال عدم ميل أحدهما للآخر وذلك من أجل استمرار الحياة الزوجية وتربية الأبناء، ولعل هذا الميل المتصنع ينقلب إلى حب حقيقي فيما بعد نتيجة الممارسة والعواطف والإيحاء ومن يبتغي الخير يلقه ومن يتقي الشر يوقه، ولا أرى الكذب يجوز في غير هذا الحال وما عدا ذلك ينبغي أن يسود الصدق والصراحة بينهما وإلا زالت الثقة بينهما التي تتعذر الحياة الزوجية بدونها، وما أسعد الزوج أو الزوجة الذي يتحلى بالصبر والاحتمال، فإن في الحياة الزوجية عقبات ومشاكل قد تعترض لكل من الزوجين وفي الصبر يكون تذليلها، أما الطيش والتسرع ففيه كل الخطر وسرعان ما يهدد الأسرة بالتفكك والانحلال والأولاد بالتشرد والحرمان.

(١) رواه مسلم.

قـال صلـى الله عليـه وسـلم: « **لا يجلـد أحدُكـم امرأتـه جلـد العبـد ثـم يجامعـها في آخـر اليـوم** »[1].

قال تعـالى: [**وَعَسَـى أَنْ تَكْرَهُـوا شَـيْئًا وَهُـوَ خَـيْرٌ لَكُـمْ**][2].

وقولـه سـبحانه وتعـالى: [**وَعَاشِــرُوهُنَّ بِـالْمَعْرُوفِ**][3].

قـال صلـى الله عليـه وسـلم: « **أكمـل المؤمنـين إيمانـاً أحســـنهم خلقــاً، وخيـاركم خيـاركم لنسـائهم** »[4].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) سورة البقرة: الآية ٢١٦.

(٣) سورة النساء: الآية ١٩.

(٤) رواه الترمذي.

الحقوق الزوجية

قال تعالى: [وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ][1]. وقال تعالى: [وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا][2].

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « حق الزوج على زوجته ألا تمنعه نفسها ولو كان على ظهر قتب[3] وألا تصوم يوماً واحداً إلا بإذنه إلا لفريضة فإن فعلت أثمت ولم يتقبل منها وألا تعطي من بيتها شيئاً إلا بإذنه فإن فعلت كان له الأجر وعليها الوزر وألا تخرج من بيته إلا بإذنه فإن فعلت لعنها الله وملائكة الغضب حتى تتوب أو ترجع وإن كان ظالماً »[4].

وفي الحديث قال رجل من الصحابة: « يا رسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قال : أن تطعمها إذا طعمت وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت »[5].

ولعل أهم الحقوق الزوجية التي بينها الإسلام ما يلي :

١ - طاعة الزوجة لزوجها بالمعروف.

---

(١) سورة البقرة: الآية ٢٢٨.
(٢) سورة النساء: الآية ١٩.
(٣) رحل صغير يوضع على ظهر الجمل .
(٤) رواه أبو داود والطيالسي.
(٥) رواه أحمد في مسنده وأبو داود.

٢ ـ أن تحفظ الزوجة لزوجها ماله ونفسها.

٣ ـ أن يقوم الزوج بواجب النفقة على الزوجة والأولاد ويعلمها أمور دينها.

٤ ـ أن يستشير الزوج زوجته في أمور البيت وأن يعدل بين الزوجات في حالة التعدد.

٥ ـ أن يغض الزوج الطرف عن بعض نقائض زوجته خاصة إذا كان لها محاسن ومكارم تغطي هذه النقائص كما في الحديث « **لا يفرك**[1] **مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً** رضي **منها خلقاً** آخر »[2].

٦ ـ أن يعاشر الزوج زوجته بالمعروف وأن **يلاطفها ويمزح معها** " **جو من المرح والسعادة** ".

٧ ـ أن يساعد الزوج زوجته في أعمال المنزل وأن لا يفشي سرها ويرعى حقوقها ويحترم مشاعرها.

٨ ـ تزين الزوج لزوجته وتزين الزوجة لزوجها " **ما أجمل حياة الزوجين الصديقين** ".

أوصى عبد الله بن جعفر بن أبي طالب إبنته عند زواجها فقال: « إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب فإنه يورث البغضاء، وعليك بالكحل فإنه أزين الزينة وأطيب الطيب الماء ».

---

(١) لا يبغض.

(٢) رواه مسلم.

الزوج المثالي

هو الـذي:

١ ـ يتميز بـالصدق والصراحـة منـذ اللحظـة الأولى فـلا يخفـي عـن الخطيبة ما تكرهــه عـادة مـن الرجـل .

٢ ـ يحسـن معاشرة زوجتـه فيكـون لطيفـاً معـها مكرمـاً لهـا في نفسـها وفي أهلـها [وَعَاشِـرُوهُنَّ بِـالْمَعْرُوفِ](١).

٣ ـ يداعـب زوجتـه ويلاطفــها ويعطيـها حقــها مـن اللــهو والمـرح الـبريئين وذلـك بوسـائل متعـددة تتماشـى مـع اسـتطاعته وقدراتـه .

٤ ـ معتـدل الغـيرة فـلا يـترك لظنونـه العنـان ولا يتجســس ولا يبـالغ في الشـك والريبـة ويعلـم أن الغـيرة في غـير ريبـة يبغضــها الله عــز وجـل.

٥ ـ يحسـن الحديـث مـع زوجتـه فيكلمــها بأسـلوب رقيـق مـهذب فالكلمة الطيبـة لهـا أثـر طيـب في النفـس والوجـدان.

٦ ـ ينفـق علـى أهلـه في اعتــدال فـلا يسـرف ولا يبخـل [لا يُكَلِّـفُ اللَّهُ نَفْسًا إلا مَـا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا](٢).

---

(١) سورة النساء: الآية ١٩.
(٢) سورة الطلاق: الآية ٧.

٧ ـ يبدو دائما أمام زوجته حسن المظهر جميل الهيئة وفي الحديث «اغسلوا ثيابكم وخذوا من شعوركم واستاكوا وتزينوا وتنظفوا فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم»[١].

٨ ـ يحفظ أسرار حياته الزوجية وفي الحديث: «أن من اشر الناس منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها»[٢].

" الزوج المثالي يكون في نظر زوجته أميرا بين الرجال "

(١) رواه الطبراني.
(٢) رواه مسلم.

الزوجة المثالية

هي التي :

١ - تجعل زوجها دائما يأنس منها التجمل والزينة.

٢ - تحرص على أن تبدو نظيفة دائما في نفسها وبيتها.

٣ - تطيع زوجها في غير معصية الله.

٤ - تربي أولادها بنفسها ولا تتركهم للخدم وتعلمهم الصلاح والاستقامة وحسن السلوك.

٥ - قانعة ترضى بما قسم لها قل أو كثر.

٦ - تحسن تدبير شئون المنزل وتضع ما لديها من مال في خير موضع وفي أفضل سبيل.

٧ - تتحلى بالخلق الحسن وتحسن التصرف والأقوال والأفعال.

٨ - تحسن معاشرة أهل زوجها.

٩ - تحترم مشاعر زوجها فهي دائما مشاركة له في وجدانه وأحاسيسه.

١٠ - تشكر زوجها على جميل صنعه فالشكر والتشجيع يولد المحبة ويقوي المودة.

١١ - لا تفشي لزوجها سرا ولا تعصي له أمرا.

١٢ - لا تبدي الفرح وزوجها حزين ومكتئب ولا تكتئب إذا كان فرحا.

١٣ـ تؤثر رضـا زوجـها على رضاهـا.

١٤ـ يجد عندهـا زوجـها مـا لا يجـده عنـد غيرهـا.

وهكذا الزوجة المثالية هي دائماً أجمل شيء في حياة زوجها.

قـال الشـاعر :

كـــــل جـــــزء مـــــن محاســـــنها
كـــــائن في حســـــنه مثـــــلا

لـــــو تمنـــــت في براعتـــــها
لم تجـــــد في حســـــنها بـــــدلا !!

قال أبـو الـدرداء لامرأتـه: « إذا رأيتـني غضبـت فرضـني وإذا رأيتـك غضبى رضيتك وإلا لم نصطحب ».

عزيزتي الزوجة : كيف تسعدين زوجك ؟

الزوجة المثالية : هي من تحرص على القيام بواجباتها كاملة تجاه زوجها بكل ما يرضيه ويسعده.

عن عبدالله بن عمر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **حق الزوج على زوجته ألا تمنعه نفسها ولو كان على ظهر قتب**[1] **وأن لا تصوم يوماً واحداً إلا بإذنه إلا لفريضة فإن فعلت أثمت ولم يتقبل منها. وألا تعطي من بيتها شيئاً إلا بإذنه فإن فعلت كان له الأجر وعليها الوزر، وألا تخرج من بيته إلا بإذنه فإن فعلت لعنها الله وملائكة الغضب حتى تتوب أو ترجع وإن كان ظالماً** »[2].

عزيزتي الزوجة :

حاولي أن يكون هدفك هو زوجك أولاً وأخيراً ومعرفة طرق إسعاده بشتى الوسائل حتى تكون علاقتك كاملة مع زوجك ليس عاطفياً وجنسياً فحسب بل واجتماعيا أيضاً. لهذا نقدم إليك هذه النصائح الآتية:

- حافظي دائماً على أنوثتك ... ولا تحاولي إخفائها ظناً منك أن ذلك يسيئ إلى استقلالك أو يجعل زوجك يغتر ويتعالى عليك ...بل على العكس تماماً فإن الزوج كلما أحس

---

(١) القتب : رحل صغير يوضع على ظهر الجمل.
(٢) رواه أبو داود.

بأنوثتك كلما إزداد حبا لك وتعلقا بك ... فأنوثة المرأة تلعب دورا أساسيا في توازن العلاقة بين الزوجين .

- عليك بحسن المظهر والأسلوب الجميل والابتسامة اللطيفة حتى تكوني دائما في الصورة الحلوة التي يحبها زوجك ومهما كان زوجك معجبا بأخلاقياتك وكل صفاتك المعنوية التي أكتشفها فيك فهذا لا يغني عن أن يراك زوجك في أجمل صورة. وحذاري أن تركني على تلك الصفات وتهملي أناقتك والتحجج بمتاعب البيت ومتطلبات الأبناء...

❀ **المرأة الجذابة** : هي التي تهتم بأناقتها ومظهرها الجميل أمام زوجها مهما كانت مشاغلها.

- احرصي دائما على نظافتك الشخصية ونظافة بيتك وأولادك فالمرأة التي تهمل نظافتها تصبح منفرة لزوجها لذلك كانت النظافة والأناقة غاية في الأهمية حتى يقبل زوجك عليك مبتهجا سعيدا.

قال الشاعر :

ألم تراني كلما جئت طارقا
وجدت بها طيبا وإن لم تطيب

- للجمال مقومات تحقق اكتماله ... فاحرصي على أن تمتلكي شعر جميل وعينين حلوتين وبشرة صافية ناعمة وتشرقي وجهك بابتسامة حلوة عذبة تبرز جمال أسنانك ... وأيدي ناعمة تزينها أظافر طبيعية ذات منظر خلاب. فاهتمي بزينتك داخل بيتك مثلما تهتمي بها أثناء خروجك - دون ابتذال- فالبساطة والرقة من علامات الأنوثة.

قال الشاعر :

بدت قمرا ومالت خوط بان

وفاحت عنبرا ورنت غزالا

- ❑ عليك بممارسة بعض التمرينات الرياضية في بداية كل صباح واتباعك لنظام غذائي صحي ومتوازن... يجعلك تتمتعين بنضارة وحيوية دائمة ومتجددة.

- ❑ حاولي أن تكسبي حب زوجك لشخصك ولصفاتك الطيبة وروحك الجذابة فتلك صفات تزيد جمال المرأة جمالا يدوم على مر السنين وهذا هو جمال الروح فالاحترام المتبادل بين الزوجين والأسلوب الجميل هو أساس الزواج الناجح وبنية البيت السعيد.

قال الشاعر :

وإنك أحلى في جفوني من الكرى[1]

وأعذب طعما في فؤادي من الامن

- ❑ حاولي ألا تكوني إمرأة تقليدية حتى لايشعر زوجك بالسأم والملل تجاهك فتكرار الأقوال والأفعال والملابس ونفس المظهر يوميا كفيل بأن يسبب الضجر والضيق لزوجك. والزوجة الذكية هي التي تكسر دائما روتين الحياة اليومية... بإضافة المزيد من اللمسات الجمالية المتجددة ... ولا يتأتى ذلك إلا بالسعي الدائم لإكتساب خبرات جديدة وتنمية معلوماتك وتجاربك

(١) نعس.

من خلال ثقافتك المستمرة والزوجة الناجحة هي التي تتحلى بعقلية مرنة تساير كل تطور وتواكب كل جديد وفق ظروف حياتها لتحطم رتابة الحياة وتشيع البهجة الدائمة في محيطها الأسري.

- الزوجة العاقلة هي التي تعلم أن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة وتلك من سنن الله في عباده. فاصبري مع زوجك وكوني عونا له في وقت الشدة والضيق . وهذا هو أسمى أنواع المشاركة في الضراء قبل السراء.

قال تعالى: **[وءاتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا وذكرى للعابدين]** [1].

قال الشاعر :

ضاقت ولما استحكمت حلقاتها
فرجت وكنت أظنها لا تفرج

- اعلمي أن التوافق والانسجام بينك وبين زوجك لن يتأتى بصورة إيجابية في بداية الحياة الزوجية. ذلك لاختلاف الميول والطباع والعادات لكل منكما ولكن مع وجود الحوار والرغبة الصادقة في تحقيق هذا التوافق يقدم كل منكما بعض التنازلات من جانبه ويتخلى عن بعض رغباته التي لا توافق طبيعة الطرف الآخر.

" قليل من التنازلات كثير من السعادة "

- تذكري دائما أن طبيعة كل فرد منا تهفو لسماع العبارات الطيبة والكلمات الحلوة الرقيقة رغم تأكدنا من مشاعر

(١) سورة الأنبياء: الآية ٨٤.

الطرف الآخر ... فهذه المشاعر النبيلة وعبارات المجاملة بينك وبين زوجك تحفظ علاقاتكما من أي ملل أو فتور يتسلل لها وتضفي طابع من الدفء والانتعاش والعواطف تتطلب التعبير عنها بصورة مستمرة ومتنوعة قولاً وعملاً حتى تبدو الحياة لطيفة.

قال الشاعر :

لقد عشقت أذني كلاماً سمعتهُ
رخيماً... وقلبي للمليحة أعشق

- حاولي أن تكوني عوناً لزوجك على أعباء الحياة فلا ترهقيه بطلبات تفوق طاقته ... "مادية ومعنوية" والأهم هنا هو أن تعلمي قدرات زوجك وإمكاناته وتؤقلمي نفسك عليها حتى لا تحرجيه بمطالب لا قبل له بها مما يعرضه للديون والسلف والانحراف أحياناً ليحقق لك رغباتك. وفي كل الأحوال تكون النتيجة غير طيبة ووبالاً على سعادتك الزوجية.

قال الشاعر :

إن تكن صادق المحبة فاقنع
وارض مِمّن تحبه باليسير

- يجب أن تكون لزوجك أكبر مساحة من اهتماماتك وتفكيرك... فكل ما تقومين به من أعمال وأنشطة أخرى يجب أن تنصب في النهاية في ينبوع اهتمامك بزوجك وحرصك على إبراز هذا الاهتمام في كل مناسبة بلا مبالغة. فعلاقتك بزوجك أولاً ثم تأتي الأشياء بعد ذلك حتى

اهتمامك بالأولاد وحبك لهم يجب ألا يطغى على اهتمامك بزوجك وحبك له.

قال صلى الله عليه وسلم: « **أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة** »[1].

- وبالنسبة للزوجة العاملة لا تجعلي عملك يأتي في مرتبة أعلى من اهتمامك بزوجك فالزوج أولاً ثم شئون العمل ومتطلباته. حاولي أن تكون اسهاماتك في مصروفات البيت عن رضا وقناعة وطيب خاطر " الاتحاد قوة".

ومن الأفضل أن يعلم زوجك منك كل شئ عن طبيعة عملك والظروف المحيطة بهذا العمل وأن تخبريه عن أية أزمة أو متاعب بالعمل لها تأثير ضار عليك ... استشيريه في كل أمر وبالتأكيد ستجدي ما يسرك فهو الحبيب والصديق الوفي.

قال صلى الله عليه وسلم: « **لو كنت آمرا أحداً أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها** »[2].

- حاولي أن تعيش بطريقة منظمة ومرتبة في كل شئونك ولا تتهربي من مواجهة أي مشكلة تقابلك بل عليك مناقشتها مع زوجك عبر الحوار الجذاب وتبادل الرأي لتصل إلى حد يرضي الجميع.

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه البخاري.

- ميزانية بيتك تعودي على مناقشتها بهدوء وحسب الأولويات المهم فالأهم ولا تنسى أن تضعي بنداً للادخار ومواجهة الطوارئ.

- عليك أن تتحلي دائماً بالحوار الجذاب واللباقة ... فاللباقة تعني اختيار الكلمات المناسبة للمواقف المناسبة " لكل مقام مقال " والزوجة اللبقة هي التي تعرف كيف تمتص غضب زوجها إذا ما حدث ... وتعيده في خطوات إلى طبيعته المألوفة ذلك بوسيلة إيجابية محببة إلى نفسه . قد يلبي زوجك كل ما تطلبينه منه ولكن الفارق كبير بين أن يلبيه وهو سعيد بذلك وأن يلبيه وهو متبرم غير راض... واللبقة من تجعل زوجها دائماً في الحالة الأولى.

قال الشاعر :

لئن كان من لؤلؤ ثغرها
فإن له صدفاً من عقيق
وإن كان من أقحوان النبات
فإن مشاربهُ من رحيق

- الزوجة المثالية هي التي تعلم أن لكل إنسان عيوبه ... فليس هناك من يتصف بالكمال إلا الله سبحانه وتعالى وأيضاً لكل إنسان حسناته وصفاته الطيبة. فلا تجعلي عيوب زوجك تنسيك محاسنه وصفاته الطيبة. والحمقاء هي التي تجسم عيوب

زوجها وتنتقد تلك العيوب بمناسبة وبدون مناسبة. والأكثر حمقا من تفعل ذلك أمام الناس. وليس معنى ذلك أن تتركي نقائص زوجك دون محاولة علاجها أو توجيهه لمحاولة التخلص منها بل أن هذا من واجبك ولكن عليك باختيار الوقت المناسب والأسلوب الجيد وانتقاء الكلمات الرقيقة التي لا تجرح مشاعره وتهز كبريائه. والمهم أن تشعريه بأن حبك له هو دافعك إلى ذلك لأنك تريديه في أحسن صورة.

قال الشاعر :

وعين الرضا عن كل عيب كليلة

ولكن عين السخط تبدي المساويا

- احرصي على نظافة أولادك والاعتناء بهم حتى يقبلون على والدهم بصورة جميلة مشرقة أمام عينية مما يزيد تعلقه وحبه لك لعنايتك بفلزات كبده. واحرصي على متابعة البرامج الحديثة لتربية أطفالك وأكثري من قراءتك عن الأسلوب السليم لتنشئتهم التنشئة الإسلامية الصحيحة لأنك المعلمة الأولى لأطفالك وما تقومين به في تربيتهم يظل أساسا لجميع تصرفاتهم وأفعالهم فيما بعد " مكتبة الأسرة غاية في الأهمية " يجب أن تتفهمي حقيقة حياتك الزوجية ... مع سعة الأفق حتى تكون قراراتك سليمة لا تسيء إليك أو إلى زوجك وعليك بمعالجة أمورك بحكمة وبعد نظر. هذا يضيف إلى مزاياك التي يعجب بها زوجك فتعظمي في نظره.
- واعلمي أن الزوجة المغرورة والمتكبرة تجعل زوجها ينفر منها ويهجرها كمن تتعالى عليه بمركزها الاجتماعي أو بنسبها وغناها وخلافة ... بذلك تكون سببا في تنغيص حياتك معه

فاحرصي على أن تكوني انسانة متواضعة بسيطة ورقيقة حتى تدوم المحبة والألفة بينكما. ولا تكثري الشكوى من الإرهاق والتعب ... وغيره ولا تدعي المرض لتحاولي اكتساب عطف زوجك ... فالرجل يهرب من المرأة المتمارضة كثيرة الشكوى.

عن عمة حصين بن محصن قالت: أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم في بعض الحاجة، فقال: **«أي هذه! أذات بعل؟ قلت: نعم. قال: كيف أنت له؟ قلت: ماآلوه[1] إلا ماعجزت عنه. قال: أين أنت منه؟ فإنما هو جنتك ونارك؟ »**[2].

- إذا حدث خلاف بينك وبين زوجك فمن الأفضل ألا تجعليه يخرج عنكما ذلك لأن تدخل الأهل دائما لا يأتي في مصلحة الزوجين ويزيد شقة الخلاف. كما يجب أن تكون الخلافات والمناقشات الحادة بعيدا عن مسمع ومرأى الأطفال لماله من تأثير ضار وسيئ في نفسهم صعب إدراكه الآن ... ولكن ستتضح معالمه عندما يكبرون مما يصعب عليك وعلى زوجك علاجه. إذا شعرت أنك كنت السبب في وجود الخلاف ... فلا تجعلي زوجك يهجرك وينأى بجانبه عنك ... فاعتذارك له وبأسلوب رقيق ومحب يمحو من نفسه كل الآثار السلبية لهذا الخلاف وتستمر المحبة بينكما.

(١) آلوه: أي لا أقصر في طاعته وخدمته.
(٢) رواه النسائي.

قال صلى الله عليه وسلم: « **ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة؟ الودود، الولود،العؤود[1]، التي إذا ظُلمت قالت: هذي يدي في يدك، لا أذق غمضاً حتى ترضى** »[2].

- الزوجة العاقلة هي من تتجنب التمسك برأيها في توافه الأمور حتى لا تتسبب في إيجاد فجوة في التعامل مع زوجها. لما للمكابرة والعناد من آثار سلبية تحرمك محبة ومودة زوجك. لذا عليك أن تجعليه يوقن بأنك تحرصين على راحته ومحبته وتتجنبين كل ما يمكن إن يسئ إليه." **ذكاء ومرونة تتحلى بها الزوجة**".

- لا تسيئي أبداً إلى أهل زوجك حتى ولو كان زوجك نفسه متبرماً منهم فلا تندفعي في إخراج ما يدور بنفسك تجاههم. وعليك بالحكمة وتهدئة زوجك وأهله ليحفظ الجميع لك هذه المواقف الطيبة.

والزوجة العاقلة هي التي تفصل بين زوجها وبين تصرفات أهله فهو ليس مسئولا عن هذه التصرفات فلا يجوز معاقبته عليها.

قال الشاعر :

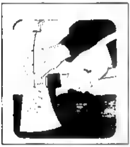
ازرع جميلا ولو في غير موضعه
فلا يضيع جميلا أينما زرعا
إن الجميل، وإن طال الزمان به
فلا يحصده إلا الذي زرعا

(١) العؤود: أي التي تعود إلى زوجها وتستسمحه حتى ولو كانت هي المظلومة.
(٢) رواه الطبراني.

- الزوجة المثالية هي من تدفع زوجها لعجلات النجاح وتحتضنه كوليدها بكل الرعاية والحب والحنان والأيمان الصادق بهدفه وتعمل جاهدة على مساعدته بكل طاقاتها. ومن الذكاء أن تجعي زوجك يحب الحديث إليك ويجد متعة وحلاوة لا تجعله يمل من حوارك وحديثك.

- كوني على علم وتفهم لطبيعة عمل زوجك واعملي على تهيئة الجو النفسي الهادي والمريح لأعصابه مما يجعله يتلهف للعودة إلى منزله. " **وراء كل رجل ناجح زوجة عظيمة** "

- الزوجة الناجحة هي من تمتلك المهارة في معرفة بواطن نفس زوجها وبالتالي تستطيع أن تبث فيه روح التفاؤل والأقدام على تحقيق غايته وتشجعه بكل طاقاتها وتشاركه فرحته في كل نجاح حققه لأنه في تلك اللحظة يحتاج لمشاركة رفيق حياته في فرحته تدفعه لتحقيق المزيد من النجاح والرقي في كل مجالات الحياة.



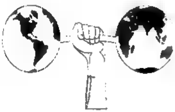
- احرصي على أن يتخطى زوجك الشعور بالنقص وسط الآخرين وذلك ببث الثقة في نفسه وتذكيره بقدراته وحكمته في اتخاذ القرارات ومعالجة الأمور . ذلك بالأسلوب الجميل وسرد بعض الصفات الطيبة التي جذبتك إليه. أملئ نفسه شعوراً بالثقة.

- احرصي على عدم مضايقة زوجك بهموم البيت ووفري له سبل الاستقرار والراحة في منزلك ليجد الهدوء والصفاء النفسي لتتجدد حيويته ونشاطه ليقدم على عمله بكل جد وسعادة.

قيل لرسول الله صلى عليه وسلم «**أي النساء خير؟ قال: التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره**»[1].

- كوني دقيقة في اختيار صديقاتك واجعلي علاقاتك بهن واضحة من البداية فلا تطلعيهن على أسرارك مهما بلغت تلك الصداقة منزلتها في نفسك. حتى لا تتخذ هذه الأسرار ضدك ذات يوم إثر أي خلاف.

قال رسول الله صلى عليه وسلم «**المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل**»[2].



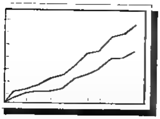
- امنحي زوجك من الناحية العاطفية والجنسية متعة هائلة بمهارتك وذكائك وجاذبية الزوجة اللذيذة في جو من الرومانسية اللطيفة في محاولة لخلق جو من الثقة والسعادة لزوجك."**لمنحه الاحساس بانه أعظم رجل في حياتك**"

- عزيزتي الزوجة قدمي لزوجك هذه الطريقة لقياس سعادته الزوجية معك وبك "**مقياس السعادة الزوجية**" ولاحظي النتيجة وحاولي تصحيح أوضاعك إذا كانت النتيجة في غير صالحك.

لقد وضع علم الاجتماع طريقة تتلخص بالإجابة على عشر أسئلة تنقسم إلى مجموعتين الأولى فردية (١-٣-٥-٧-٩)

---

(١) رواه النسائي وأبوداود.
(٢) رواه الترمذي.



والأخرى زوجية (٢-٤-٦-٨-١٠) عبر اختيار جواب من الجوابين النموذجين المقترحين (أ) أو (ب) شرط أن تجيب بصدق وإخلاص.

١ - إثر شجار عميق مع زوجتك. كيف تفكر ؟

أ- أن حياتك باتت تافهة محشوة بالمناقشات الفارغة والمجادلات التافهة التي ترهق أعصابك ويجعلك تخرج من ثيابك.

ب- إنك تشكر الله تعالى لأن حياتك الزوجية بعيدة كل البعد عن مثل هذه المشكلة.

٢- ما هي الموضوعات التي تتمحور حولها الخلافات؟

أ- موضوعات عادية آنية مثل اختيار قناة معينة لقضاء السهرة أمام جهاز التلفزيون أو مكان العطلة.

ب- موضوعات مهمة حيوية تتعلق بعقلية الزوجة ومزاجيتها أو متطلباتها.

٣- مواعيد تناول الشاي :

أ - هل تناول الشاي عدة مرات يوميا هو للهروب من القلق والتوتر والمشاغل؟

ب - في المناسبات فقط أو عند إلحاح الأقارب أو الأصدقاء على مشاركتهم تناول الشاي.

٤- عندما تكون شديد القلق والتوتر هل تذكر زوجتك؟

أ - في هذه الحالة تشعر بالراحة والطمأنينة لوجود زوجتك بجانبك تقاسمك الهموم والمشاكل وتقترح الحلول.

ب- تود أن تأخذ آراء الأصدقاء أو الأقارب إلى جانب رأي زوجتك.

٥- هل تفكر أحيانا في الطلاق ؟

أ - يتبادر هذا الاحتمال إلى ذهني في بعض الأحيان.

ب- لا أفكر مطلقاً في الطلاق ولا أتخيل حدوث الطلاق في المستقبل.

٦- هل تناقش مشاكلك الزوجية الحميمة مع شخص غير زوجتك. ماذا تناقش معها؟

أ - أناقش معها أمور ثانوية بسبب عدم وجود مشاكل جوهرية بيني وبين زوجتي.

ب- أناقش عدداً من الأمور الحيوية والعاطفية بيني وبين زوجتي.

٧- إذا طلبت من زوجتك أن تعرضا مشاكلكما الزوجية على أحد الأطباء الأخصائيين في علم النفس. وجاء ردها سلبيا ما هو انطباعك؟

أ- تستسلم لرأي زوجتك ولا تقصد الطبيب المختص لأن وجودكما معاً ضروري.

ب- تبحث عن طريقة للتوجه إلى الطبيب من دون الزوجة.

٨- إذا طلب منك أحد الأصدقاء رأيك في الزواج. فبما تجيب؟

أ - تجيب بأن الزواج يعني البهجة والسعادة.

ب- تنصحه بعدم الزواج!!

٩- هل تأخذ فترة تأمل بين الحين والآخر للتفكير في حياتك الزوجية ؟

أ- نادراً ما يحدث ذلك.

ب- تلجأ غالباً إلى التأمل وتقويم الأمور بنظرة هادئة.

١٠- بعد انتهاء الشجار مع زوجتك. بماذا تفكر؟

أ- تشعر داخلياً بأن زوجتك تعلم تماماً بأنها أساءت إليك وجرحت كرامتك وسوف تعتذر إليك.

ب- يعتريك شعور بأن زوجتك لا تبالي بشيء على الإطلاق.

بالنسبة للأسئلة الفردية ضع علامة (✓) على الإجابة المقترحة (أ) أو (ب) وإذا وقع اختيارك على (أ) فإنك تحصل على نقطة. وإذا وقع اختيارك على (ب) لا تحصل على شيء والعكس بالنسبة للأسئلة الزوجية.

إنها طريقة قياس مقدار السعادة الزوجية هل أنت زوج سعيد أم لا؟

البيت السعيد

هو ذلك البيت المسلم الذي يتزين أهله بالإيمان ويتحلون بالتقوى، وعن التقوى سئل علي بن أبي طالب كرم الله وجهه فقال: « هي الخوف من الجليل والعمل بالتنزيل والرضا بالقليل والاستعداد ليوم الرحيل » وتتجلى أهمية البيت عندما نعلم أن الطفولة الإنسانية أطول من أي طفولة في الكائنات الحية الأخرى كما تتميز الطفولة الإنسانية بالمرونة والصفاء والفطرية تمتد زمناً طويلاً يستطيع المربي خلاله أن يغرس في نفس الطفل ما يريد وأن يوجهه حسب ما يرسم له وقديماً قالوا التعليم في الصغر كالنقش على الحجر، فالطفل هو صفحة بيضاء تكتب فيها ما تريد . والطفل يولد على الفطرة ويتسلمه البيت فإما يرسخ فيه الفطرة السماوية السليمة أو يحرفها .

وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه** »[1].

وقد بيَّن الله عز وجل أحكام الأسرة في المجتمع المسلم وفصَّل أحكام النزواج والطلاق والميراث، كما بينت السنّة المطهرة حقوق الزوج والزوجة وحقوق الآباء على الأبناء وحقوق الأبناء على

---

(١) رواه مسلم.

الآباء ولا نجد شريعة اهتمت بالأسرة مثل الشريعة الإسلامية وذلك لعظم وأهمية دورها في مجال التربية ومن ثم بناء المجتمع المسلم، وجعل المولى عز وجل بين الزوج والزوجة مودة ورحمة وجعل الزوجة سكناً للزوج ثم أمرها أن تقر في البيت كما جعل صلاتها في بيتها خير لها من صلاتها في المسجد وجعل الرجل قواماً على البيت وبيَّن له حقوقه وواجباته تجاه زوجته وتجاه الأبناء كل ذلك ليوفر الله عز وجل المحضن الأفضل الذي يتربى فيه الأطفال ويعدّ فيه أفراد المجتمع، ولذا كان تماسك الأسرة واحترام الوالدين لبعضهما له أثر فعال في سلوك الأبناء وتوافقهم النفسي وتفوقهم العقلي وارتفاع مستوى تحصيلهم الدراسي ومن هنا كانت أهمية دور البيت في التربية وبناء السلوك الاجتماعي لأفراده.

ولما كان دور الأم يغلب دور الأب في البيت المسلم من حيث التربية والتنشئة لأنها أكثر التصاقاً بالطفل ومؤهلة عضوياً ونفسياً لذلك فكان أثرها أعم وأشمل الأمر الذي سنوليه مزيداً من الاهتمام ولهذا كان التوجيه النبوي الشريف في اختيار الزوجة الصالحة في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك** » [1].

ذلك لأن الاختيار السليم يؤهل لحياة زوجية سعيدة وقد امتنّ أعرابي على أولاده باختيار أمهم فقال :

وأول إحساني إليكم تخيري

لماجدة الأعراق بادٍ عفافها

(١) رواه البخاري ومسلم.

وقال أمير الشعراء :

الأم مدرسة إذا أعددتها

أعددت شعباً طيب الأعراق

ولذا كان التحذير النبوي من المرأة السوء في الحديث: « **إياكم وخضراء الدمن قالوا وما خضراء الدمن ؟ قال المرأة الحسناء في منبت السوء** »[1] وكذا الحديث: « **تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس** »[2].

والطفل قطعة من أمه وقد زودها الله عز وجل بعاطفة الأمومة والعطف والحنان وهذا الدافع العضوي من اقوي الغرائز في حياة المرأة وبحسب علماء النفس تقسم غرائز المرأة على النحو التالي:

(الأمومة، العطش، الجوع، الجنس) لذا كانت الأم مهيأة لرعاية الطفل والتضحية من أجله براحتها ونومها وهي راضية، وأثبت علم النفس مدى أهمية السنتين الأوليين في حياة الطفل وأثرهما الكبير في شخصية الفرد، فالأم الحنون يكون طفلها أكثر اطمئناناً وينمو نمواً سليماً بعكس الأم العصبية والمشغولة بغير وليدها يكون طفلها مضطرباً وقلقاً نفسياً واجتماعياً في سلوكياته ويقول علماء النفس أن الرضيع يتعرف على أمه من رائحتها ولذا يوصون الأم في أثناء الرضاعة أن تضم الطفل إلى صدرها حتى وأن كانت الرضاعة صناعية حتى يشعر الطفل بالأمان خاصة في السنة الأولى من عمره قال تعالى: [**وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلا وُسْعَهَا**][3].

---

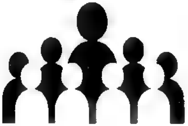
(١) رواه الترمذي.

(٢) رواه البخاري.

(٣) سورة البقرة: الآية ٢٣٣.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا أنفق الرجل على أهله نفقة يحتسبها فهي له صدقة** »[١].

لقد تميزت الشريعة الإسلامية بجمعها للأسباب الكافية لتجعل الأم في مكانها الصحيح الذي خلقها الله من أجله لتعبد الله عز وجل فيه إنه البيت، قال تعالى: [**وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الأُولَى وَأَقِمْنَ الصَّلاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ**][٢] فكلف الله عز وجل الرجل (زوج، أب، ابن، أخ) بإعالتها والإنفاق عليها ليمكنها من الاستقرار في البيت والتفرغ لمهمتها الأصلية (التربية) لما لغياب الأم عن طفلها آثار سيئة عليه فلا يغني عنه مربية أو خادمة أو دور حضانة، ذلك لأن العلاقة بين الأم



وطفلها علاقة عضوية لأنه قطعة منها ولديها دافع الأمومة غريزة قوية تدفعها للحنان والعطف عليه ورعايته فالأم تعتني بطفلها بدافع الحب لا بدافع الواجب كما تفعل المربية أو الحاضنة وشتان بين الحب والواجب، فبينما تجد الأم لذة وسعادة في الجهد الذي تقدمه لطفلها تشعر المربية والخادمة بالتعب والملل وتقدم خدماتها بغير رضا وبالتأكيد الرضيع الصغير يحس منها ذلك كما يحس بالرضا والحب والحنان يشع من أمه وهي تنظفه أو ترضعه أو تلاعبه. من هنا كانت خطورة الاعتماد على الخادمات والمربيات الأجنبيات في تربية الأطفال.

---

(١) متفق عليه.
(٢) سورة الأحزاب: الآية ٣٣.

ذلك لأن المربية الأجنبية ضائعة بين ثقافتين ثقافتها التي لا تتمكن من نقلها للطفل وثقافتنا العربية والإسلامية التي لا تستطيع نقلها إليه كما ينبغي، الأمر الذي يؤدي إلى عزل الطفل عن أسرته وبيئته الحضارية فيؤثر ذلك في نموه العقلي والنفسي والاجتماعي فتنمو شخصية الطفل مريضة منهارة، أضف إلى ذلك أن المربية الأجنبية تخالط الطفل بخليط من اللغات عربية وغير عربية مما يضعف لدى الطفل تعلمه للعربية علماً أن اللغة العربية أداة التفكير والتعبير والاتصال، فضلاً عن اكتساب الأطفال لبعض السلوكيات والتصرفات الغربية على مجتمعنا وعاداتنا العربية والإسلامية الأصيلة، ولعل عدم المبالاة والإهمال المتفشي وبعض الانحرافات بين هؤلاء الشريحة من الأطفال مرجعه الاعتماد الكامل على المربية الأجنبية الأمر الذي يجعلهم غير قادرين على تحمل المسئولية.

مما سبق يتبين لنا أهمية وجود الأم في بيتها ورعايتها أطفالها ولا مانع من وجود الخادمات في حالة كثرة الأولاد والأعمال المنزلية وتبقى مهمة التربية مقصورة على الأم وحدها تمد أطفالها بالحب والحنان والتوجيه السليم قال تعالى: [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ] (١).

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته الإمام راع ومسئول عن رعيته والرجل راع في أهل بيته ومسئول عن رعيته والمرأة راعية في بيت بعلها ومسئولة عن رعيتها والخادم راع في مال سيده ومسئول عن رعيته**))(٢).

---

(١) سورة التحريم: الآية ٦.
(٢) رواه البخاري ومسلم.

ولعل من أهم واجبات المرأة المسلمة أن تحرص كل الحرص على تنشئة أولادها كما نشأ أولاد الصحابة رضوان الله عليهم حيث تعلقت قلوبهم بالله، وعليها أن تحثهم على المحافظة على الصلوات في المساجد وقراءة القرآن الكريم وحفظه، وغرس المبادئ الإسلامية في نفوسهم لتسهم الأم المسلمة في إنشاء جيل يعيد للأمة مجدها المفقود ويبني عزها المنشود. قال تعالى: [رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ] [1].

وجدير بالإشارة أنه ينبغي على الأم أن تكون قدوة حسنة لبناتها في طاعة ربها وطاعة زوجها ورعاية أبنائها وكل سلوكياتها وتصرفاتها حتى تكون بناتها زوجات صالحات وأمهات مسلمات واعيات إن شاء الله.

---

(١) سورة إبراهيم: الآية ٤٠.

قوامة الرجل

ودور الأب في التربية

قال تعالى: [الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ][1].

قوامة الرجل على المرأة لا تقتضي تفضيله عليها في الدين والدنيا فالله يقول: [فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ][2].

ولكن هذه القوامة قاعدة تنظيمية تستلزمها هندسة المجتمع واستقرار الأوضاع في الحياة الدنيا ولا تسلم الحياة في مجموعها إلا بالتزامها فهي شبه قوامة الرؤساء وأولي الأمر التي لا تستلزم أن يكونوا أفضل من كل المحكومين ولكنها ضرورة يستلزمها المجتمع الإنساني ويأثم المسلم بالخروج عليها مهما يكن فضله على أولي الأمر في النعمة أو في الدين.

وفطرة المرأة منذ فجر التاريخ لا تشعر بالأمن إلا بجانب الرجل وتعهد دائماً إليه حمايتها وحماية الأولاد وتترك له الكدح والسعي وتحمل الأعباء بحكم طبيعة الرجل وبنيته التي أهلته لذلك، والقوامة بمعنى المسئولية فهي تكليف لا تشريف، تكليف يتحمله القادر لا محاباة واستبداد ولهذا كان الرجل قيم على المرأة وهو

---

(١) سورة النساء: الآية ٣٤.
(٢) سورة آل عمران: الآية ١٩٥.

كبيرها وحاكم عليها ومؤدبها إذا اعوجت قال تعالى: [**ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم**][1].

قال ابن عباس رضي الله عنهما: أن الدرجة التي ذكرها الله عز وجل هي الصفح من الرجل لامرأته عن بعض الواجب عليها واغفاله لها وأداء كل الواجب لها عليه، ذلك أن الله سبحانه وتعالى قال: [**وللرجال عليهن درجة**] ثم ندب الرجال إلى الأخذ عليهن بالفضل إذا تركن أداء بعض ما أوجب الله لهم عليهن فقال: [**وللرجال عليهن درجة**] بفضلهم عليهن وصفحهم لهن عن بعض الواجبات لهم عليهن والتزام الرجال بالإنفاق عليهن ورعايتهن، وبذلك يكون الرجال عليهن فضل الدرجة، وفي الحديث: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لن يفلح قوم ولولوا أمرهم امرأة** »[2].

وقد أعطى الله عز وجل الرجل القوامة لهذه الأسباب :

١ - الأسرة وحدة اجتماعية لا بد لها من أمير ومن البديهي أن يكون الأب أميرها .

٢ - عموم الرجال أكثر عقلانية من عموم النساء حيث تفكير الرجل استدلالي منطقي بينما تفكير المرأة حدسي عاطفي .

٣ - كلف الله عز وجل الرجل بالإنفاق على الأسرة بما فيها الزوجة وتقديم المهر لها عند الزواج وبالطبع فهو مهيأ في القوة البدنية ومستوى التفكير لذلك .

---

(١) سورة البقرة: الآية ٢٢٨.

(٢) رواه البخاري.

٤ - كلف الله عز وجل المرأة بالحمل والولادة والرضاعة وهذه أعمال شاقة ومرهقة ومن ثم فلديها عاطفة الأمومة من رقة وحنان تجعلها سريعة الانفعال والاستجابة لمطالب الطفل بغير وعي وسابق تفكير بعكس الرجل الذي يستخدم التفكير قبل الحركة ومن هنا كان الأنسب لأمارة الأسرة فضلاً عن أن طبيعة المرأة تميل إلى زوج شجاع يقودها إلى دنيا السعادة

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**دينار أنفقته في سبيل الله ودينار أنفقته في رقبة ودينار تصدقت به على مسكين ودينار أنفقته على أهلك أعظمهم أجراً الذي أنفقته على أهلك**))(١).

والحديث: ((**ما أطعمت نفسك فهو لك صدقة وما أطعمت ولدك فهو لك صدقة وما أطعمت زوجتك فهو لك صدقة**))(٢).

قال تعالى: [**وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا**](٣)، [**رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً**](٤).

يتوهم بعض الآباء أن مسئولية تربية الطفل تقع على عاتق الأم فقط ولا يطلب منه سوى تأمين الحاجات المادية لزوجته فتجده يقضي معظم وقته خارج المنزل في العمل أو مع الأصدقاء وما أن عاد إلى منزله جلس وحده أو دخل غرفة نومه محذراً زوجته من أن تسمح للأطفال تعكير صفو تأملاته وأحلامه وهو نائم وفي ذلك كثير من المغالطة ذلك لأن

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه أحمد في مسنده.
(٣) سورة الفرقان: الآية ٧٤.
(٤) سورة آل عمران: الآية

للأب دور كبير في تربية الأطفال يبدأ بسيطا في الشهور الأولى للطفل ويزداد مع نمو الطفل حتى يصبح دورا هاما خاصة مع قدوم طفل جديد وانشغال الأم به ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم الأسوة الحسنة ففي الحديث عن أنس رضى الله عنه قال: « **ما رأيت أحدا كان أرحم بالعيال من رسول الله صلى الله عليه وسلم** »(١).

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **يزور الأنصار فإذا جاء دور الأنصار جاء صبيان الأنصار يدورون حوله فيدعوا لهم ويمسح رؤوسهم ويسلم عليهم** »(٢).

وقد ثبت في الصحيحين عن أبي قتادة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يصلي حاملا امامة بنت زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهي لأبي العاص بن الربيع فإذا قام حملها وإذا سجد وضعها وكان ذلك في صلاة الفريضة .

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **والراحمون يرحمهم الرحمن ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء** »(٣).

وعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قبّل الرسول صلى الله عليه وسلم الحسين بن علي وعنده الأقرع بن حابس فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبلت أحدا منهم فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قال: « **من لا يرحم لا يرحم** »(٤).

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه أحمد في مسنده.
(٣) رواه أبوداود والترمذي.
(٤) رواه البخاري.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يمازح الحسن والحسين رضى الله عنهما ويداعبهما ويجلس معهما وروى عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه كان يمشي على يديه وعلى رجليه وأولاده على ظهره يلعبون وهو يسير بهم كالحصان والناس عليه يدخلون ويرون خليفتهم بهذا الوضع فيقولون: أتفعل ذلك يا أمير المؤمنين؟ فيقول نعم. وكان يقول ينبغي أن يكون الرجل في أهله كالصبي (أي في الأنس والسهولة) هكذا يكون معهم في البيت فإن كان في القوم كان رجلاً، وفي الحديث روي أنس أن رجلاً كان عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاء ابن له فقبله وأجلسه على فخذه وجاءت ابنة له فأجلسها بين يديه فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ألا سويت بينهما؟ »[١].

وهكذا يجب العطف والمساواة بين الأطفال ذكوراً وإناثاً وتحري الصدق معهم وحسن توجيههم ورعايتهم ولذا يجب أن يصحب الأب طفله الذي وصل الرابعة من عمره معه خارج المنزل إلى المسجد والسوق أو زيارة بعض الأقارب والأصدقاء وفي مصاحبة الطفل أبيه تفتح اجتماعي سليم عند الطفل وتشرب للقيم التي يلمسها عند والده، ومن هنا كان الأب قدوة حسنة لأبنائه وله أكبر الأثر في حياتهم وسلوكهم الاجتماعي ومن شابه أباه فما ظلم!!

قال تعالى: [لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ][٢].

---

(١) رواه البزار.
(٢) سورة الشورى: الآيتين ٤٩، ٥٠.

والأولاد هبة الله عز وجل وذخرا في الدنيا وفي الآخرة ذكرا كان أم أنثى فالعواقب مجهولة لا يدري الإنسان أين يكون الخير، والعاقل لا يتبع هوى النفس وما يزينه الشيطان فلا يكثر الفرح بالمولود الذكر ولا يقيم الدنيا ويقعدها إذا رزق الأنثى فإنه لا يدري الخير في أيهما فكم من بنت نفعت أهلها وذويها وكان منها البر والرحمة حين تقدم بوالديها السن وكم من أبن بعد عنهما وتنكر لهما في شيخوختهما، وقد دلت التجارب أن الخير من جانب البنات أكثر والثواب فيهن أجزل. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من عال جاريتين دخلت أنا وهو في الجنة كهاتين (وأشار بإصبعيه السبابة والتي تليها)** »[1].

ومن هنا كان فضل تربية البنات التربية الإسلامية الصحيحة وفي الحديث: « **إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له** »[2].

وعن أبي سعيد الخدري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال للنساء: « **ما منكن امرأة يموت لها ثلاثة من الولد إلا كانوا لها حجابا من النار فقالت امرأة وإثنان؟ فقال: وإثنان** »[3].

وفي الحديث: « **وما من مسلم يموت له ثلاثة لم يبلغوا الحنث إلا أدخله الله الجنة بفضل رحمته إياهم** »[4]، وهكذا كان الأولاد والبنات رحمة وهبة من الله عز وجل أحياء كانوا أم أمواتا لذا وجب حسن تربيتهم التربية الإسلامية السليمة قال تعالى: [**رب لا تذرني فردا وأنت خير الوارثين**][5].

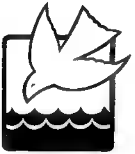
---

(١) رواه ابن حبان والترمذي.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه البخاري والنسائي.
(٤) رواه البخاري والنسائي.
(٥) سورة الأنبياء: الآية ٨٩.

حقوق الوالدين

قال تعالى: [وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا][1].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ألا أنبئكم بأكبر الكبائر ؟ الشرك بالله وعقوق الوالدين »[2].



إن من حق الوالدين عليك أن تبرهما وذلك بالإحسان إليهما قولاً وفعلاً، بالمال والبدن، تمتثل أمرهما في غير معصية الله وفي غير مافيه ضرر عليك تلين لهم بالقول وتبسط لهما الوجه وتقوم بخدمتهما على الوجه اللائق بهما، ولا تتضجر منهما عند الكبر والمرض والضعف ولا تستثقل ذلك منهما. فإنك سوف تكون بمنزلتهما وسوف تكون أباً كما كان أبويك، وسوف تبلغ الكبر عند أولادك إن قُدّر لك البقاء كما بلغاه عندك من قبل، فإن كنت قد قمت ببرهما فأبشر بالأجر الجزيل والمجازاة بالمثل فمن برّ والديه برّه أولاده، ومن عق والديه عقه أولاده، والجزاء من جنس العمل فكما تدين تدان.

قال تعالى: [إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا(٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا][3].

---

(١) سورة الأحقاف: الآية ١٥.
(٢) رواه البخاري.
(٣) سورة الإسراء: الآيتين ٢٣،٢٤.

تربية الطفل التربية الإسلامية

يقول أبو حامد الغزالي عن الطفل: قلبه الطاهر جوهرة نفيسة ساذجة خالية من نفس وصورة وهو إقبال لكل ما ينفس عليه ومائل إلى كل ما يمال إليه به، فإن عوده الخير وعلمه فنشأ عليه سعد في الدنيا والآخرة وشاركه في ثوابه أبواه وكل معلم له ومؤدب، وإن عوده الشر وأهمل إهمال البهائم شقي وهلك وكان الوزر في رقبة وليه القيم عليه وقد قال الله تعالى: [يأيها الذين ءامنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا][1].

ثم يضع الإمام أبو حامد الغزالي عناصر لتربية الطفل فيقول رحمه الله:

١ - يعلم قراءة القرآن الكريم وأمور الشرع وسيرة الأنبياء والصالحين عليهم السلام.

٢ - يعود على طاعة والديه وإكرامهم وطاعة واحترام معلميه ومن هم أكبر منه سنا.

٣ - يوجه طالب العلم جل عنايته وانتباهه إلى درسه فيبدأ بالأصول والأسس ويتبع مبدأ التدرج والانتقال من المهم إلى الأهم والتخصص في مادة والإلمام التام بالمواد الأخرى.

٤ - أن يحفظ الطفل من قرناء السوء لأن الطباع والعادات تنتقل بالمحاكاة.

(١) سورة التحريم: الآية ٦.

٥ - إذا قام الطفل بفعل حميد فالواجب أن يُثنى عليه ويُمدح علانية أما إذا صدر منه فعل قبيح فيُلام عليه بسر حتى لا يحط من قدره بين أقرانه لأن اعتياد الطفل على اللوم الكثير يقلل من اهتمامه واكتراثه به ويُعوَّد على التواضع وترك الخيلاء.

٦ - يُعود على التجلد والصبر فلا يبكي إذا ضربه المعلم ولا يلجأ إلى المراوغة والصراخ.

٧ - يمتنع عن السب والشتم وهذر القول.

٨ - يُعود الطفل على الخشونة في المأكل والمفرش ويُحبَّب إليه القصد في المطعم.

٩ - يُحذر الطفل ويخوف من ارتكاب المعاصي كالسرقة والخيانة والفحش والكسب الحرام.

١٠- يُسمح للولد باللعب والتريض بعد انصرافه من الكتّاب وتحبب إليه الحركة الرياضية.

١١- وجوب العناية بالطفل منذ اليوم الأول من حياته وذلك لأن نفسه صافية وبيضاء فكل ما ينقش عليه يترك أثره فالواجب أن تكون مرضعته امرأة صالحة ذات دين.

إن التربية الإسلامية لها أهمية كبرى ويجب على الأباء تعليم أبناءهم وإرشادهم وهو التطبيق العملي من قول وفعل فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يربي أبناء الصحابة رضى الله عنهم يقول ابن أبي سلمة: « **كنت في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي: يا غلام سم الله، وكل بيمينك، كل مما يليك** »[١] ومن هذا الحديث نفهم :

---

(١) متفق عليه.

١ - استحباب التسمية.

٢- مشروعية الأكل باليمين دون الشمال.

٣- استحباب أكل المرء مما يليه.

٤- استحباب أمر الصبي بالتسمية عند الأكل.

٥- الهدوء واللين في النصيحة والإرشاد.

٦- الالتزام الصادق والطاعة، والاستفادة بالتوجيه بالنصيحة والتمسك بها مدى الحياة.

هكذا كان يربي الرسول عليه الصلاة والسلام أصحابه ، ليكونوا لبنة صالحة في المجتمع الإسلامي فأخذ عليه الصلاة والسلام يربي الدوافع الفطرية في الإنسان ويوجهها نحو الخير، فكانت ثمرة هذه الدعوة والتربية استحباب كثير من الناس- لاسيما الفتيان الشبان الذين تربوا في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم - لدعوة الحق.

قواعد أساسية لتربية الأطفال

١ـ مراعاة الفروق الفردية :

إن لكل طفل قدراته واستعداداته الخاصة التي يجدر السعي لفهمها والبحث عما يلائم هذه الخصوصية تربويا . فليس هناك أسلوب موحد للتربية قابل للتطبيق على الأطفال جميعا، وإنما يجيء تشكيل الأسلوب التربوي المناسب من خلال الملاحظة والمتابعة.

٢. التوازن :

يجدر مراعاة أهمية توازن التوجيه التربوي السلوكي مع الفكري المعرفي بحيث لا يطغى أحدهما على الآخر بل يأخذ كل بُعدٍ حقه من التنبه والاستيفاء لتحقيق تكامل بناء النفس الإنسانية وعلى سبيل المثال فإن توجيه الطفل المعرفي بأنواع الأغذية يجدر أن يرتبط بتوجيه سلوكي بذكره فضل الخالق لهذه النعم على الإنسان وتقديره جهد العاملين من فئات المجتمع الذين ساهموا في إيصال هذه الأغذية إلى الطفل .

٣ — المرونة:

أساس مهمة التربية هو التوجيه لا الخلق ، ولذا لا تجوز محاولة قولبة طاقات الطفل أو كبحها وتجميدها ، أو إجباره على ما لا طاقة له به . فيجدر بالتوجيه التربوي أن يتم من خلال العلم بطبيعة الطفل الخاصة دونما تشويه لها مع فهم واحترام يتناسبان وحاجاته ورغباته، بذلك تتم العملية التربوية في عطاء متبادل يجري معه توجيه المربي نفسه إلى جانب توجيه الطفل.

٤ — التدريج :

من الأهمية بمكان أن يتم انتهاج أسلوب التدرج في أناة وتبسيط أثناء التوجيه التربوي للطفل تبعا لمرحلة نموه ، حتى لا يربك المربي ذهنه فينكمش الطفل بعيدا عن الهدف ويأخذ من التوجيه موقفا سلبيا معارضا.

٥ — الضبط :

أن مما يزيد مهمة تربية الأطفال صعوبة ، كونهم زينة تتعلق بهم أفئدة آبائهم بشكل عاطفي حاد قد يقف حجر عثرة أمام التطبيق السليم للتوجيه التربوي . ولهذا يجدر بالآباء ضبط هذه العاطفة وتطويعها بشكل يضمن قبول الطفل لمربيه وقناعته بصدق توجيه .

٦ — التشويق :

الطفل كائن حساس على درجة عالية من التأثر ، مما يستوجب إبعاده عن جو الإلزام والفرض أو محاولة تنمية مداركه بشكل تلقيني جاف مباشر . فأفضل أجواء التربية للطفل هي أجواء الانطلاق المتفقة مع طبيعته المتفتحة لكل ما هو طيب، والمستندة إلى عالم الحسيات الممزوج بالتشويق المستمر.

في التربية .. خير الأمور الوسط

أكد بعض علماء النفس الأمريكيين مؤخرا أن القسوة في تربية الطفل تؤدي حتما إلى شعوره بالظلم والاضطهاد ، وبالتالي تؤدي إلى تنمية الميول العدوانية لديه . كما أكدوا أن (تدليع) الطفل يدفعه إلى اللامبالاة والاستهتار فيما بعد . وارتأى هؤلاء العلماء شعار: (خير الأمور الوسط) كطريق أمثل لتربية الأطفال ، وهذا

يعني تزاوج القسوة باللين في التربية حسب ما تتطلبه الظروف المختلفة في حياة وتصرفات وسلوك الطفل سبب العقاب ويعتبره نوعاً من القسوة التي لا مبرر لها.

والعقاب البدني هنا لابد أن يكون أشد وأقسى من المتعة التي حصل عليها الطفل نتيجة تصرفه الخاطئ. وحتى لا يعود إلى سلوكه الأول من جديد. وكما أن هناك عقاباً للأطفال وهناك ثواباً أيضاً ، فالمكافأة المادية ضرورية حين يقوم الطفل بعمل جديد بأن يُكافأ عليه حين يرى والداه هذا .

والعاطفة التي يمنحها الوالدان لابنهما لا تعني أبداً (الدلع) وإنما تعني الاتزان في المعاملة التي تجعله يشعر بوهج النار من دون الاحتراق بها.

قال الشاعر :

قد ينفع الأدب الأطفال في صغر
وليس ينفع عند الشيبة الأدب

إن الغصون إذا قومتها اعتدلت
ولن تلين إذا قومتها خشب

نظر المأمون إلى ابن له صغير في يده دفتر فقال: ماهذا بيدك؟ فقال: بعض ما تسجل به الفطنة، وينبه به الغفلة، ويؤنس من الوحشة. فقال المأمون: الحمد لله الذي رزقني من ولدي من ينظر بعين عقله أكثر مما ينظر بعين جسمه وسنه.

قال حكيم لابنه: يابني من أبصر عيب نفسه اشتغل عن عيب غيره، ومن رضي بما قسم الله لم يحزن على ما فاته، ومن سل سيف البغي قتل به، ومن حفر لأخيه حفرةً وقع فيها، ومن هتك

حجاب أخيه هتكت عوراته، ومن نسي خطيئته استعظم خطيئة غيره، ومن أعجب برأيه ضل، ومن استغنى بعقله زل، فما خاب من استشار، وما ندم من استخار. ومن تكبر على الناس ذل، ومن خالط الأنذال احتقر، ومن دخل مداخل السوء اتهم، ومن جالس العلماء وقر. واعلم أن راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة النفس في قلة الآثام، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة اللسان في قلة الكلام، ومن اتقى الله وقاه، ومن توكل عليه كفاه، ومن شكر له زاده، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل** »[1].

ما يجب عليك نحو طفلك أيتها الأم

مما يجب عليك نحو طفلك ما يلي :

١- ينبغي عدم التهاون مع الطفل إذا كذب ، ومواجهته في أناة وصبر ، مع إفهامه أثر وقع الكذب على سامعه من نقص الثقة فيه والمحبة له . ويفيد في هذا المجال سرد بعض الحكايات الشعبية المذكرة بأثر الكذب السيئ ، وبرقابة الله المستمرة لجميع مخلوقاته، وأمره لنا بتجنب الكذب لأنه لا يعود علينا بأي خير.

(١) رواه البخاري.

ومن دوافع الكذب عند الأطفال محاولة تجنب العقاب بادعائهم عدم تحطيم شيء ما أو عدم إيذائهم أحد إخوانهم، وكذلك ميلهم للادعاء بملكيتهم حاجيات معينة أمام رفاقهم نتيجة تركز الأنانية والغيرة في نفوسهم ،وهي أمور تحتاج إلى رقابة ومتابعة مستمرة من الأهل لتصويبها.

وينبغي تطبيق العقاب على الكذب المتعمد، وأقل أنواع العقاب حرمان الطفل من شيء يحبه مع تجنب إطلاق لفظ الكذاب عليه حتى لا يلجأ إلى تحدي مربيه بتكرار الكذب ، مما يلاحظ في طبيعة الطفل إذا فقد جو الحنان والرحمة من حوله.

كما يجب تعويد الطفل على الوفاء بالوعد إذا وعد ، ويكون ذلك بتجنب إلقاء الوعود إليه دونما وفاء لها فيعتاد هو نفسه مثل هذا التصرف . إذ يلاحظ أن بعض الآباء يعمدون إلى إسكات غضب الطفل أو الحد من ضيقه بالتصريح بوعود لا يقصدون أداءها فتكون النتيجة أنهم يحلون مشكلة مؤقتة ليثوا مشكلة دائمة في سلوك الطفل.

وقد حذر الإسلام من هذا بقوله صلى الله عليه وسلم ((**أحبوا الصبيان وارحموهم، فإذا وعدتموهم فوفوا لهم ، فإنهم لا يرون إلا أنكم ترزقونهم**))[1] .

٢- يجب توجيه الطفل إلى عدم اللجوء للحلف بالله بصورة تلقائية عند يود تأكيد أمر ما حتى لا يعتاد على ذلك فيما بعد وإفهامه أن الحلف لا يكون إلا لإقرار أمر هام وحاسم.

---

(١) رواه الترمذي.

قـال صلـى الله عليـه وسـلم: « مـن حلـف علـى يمـين ثـم رأى أتقـى لله منها فليأت التقـوي »[١] . وهــذا لا يعفيـه مــن وجــوب التكفير عـن يمينـه.

٣- يجـب عـدم السكوت عـن الطفـل إذا أبـدى ميلاً للإدعـاء بقـدرة مـا أو ملكيـة مـا بعـد السابعة مـن عمـره ففــي المرحلـة السـابقة يمكن قبول سـيطرة الخيـال عليـه أمـا بعـد ذلـك فيجـب إفهامـه أن مثل هذه الادعـاءات تفقـده ثقـة مـن حولـه.

٤- كمـا يلـزم عـدم التـهاون مـع الطفـل إذا صـدر منـه لفـظ نـاب أو فعل غـير مـهذب ويخطـئ بعـض الآبـاء بسـكوتهم وربمـا يضحكـون لذلــك بدعـوى عـدم اسـتيعاب الطفــل مــا يقولـه. فمـن شـأن ذلـك تعويـد الطفـل علـى منكـر القـول أو الفعـل، فيصعـب إيقافـه بعـد ذلــك ولا يعـني عــدم التــهاون القسـوة علـى الطفــل بــل توجيهـه بالرحمـة والحسـنى إلى أهميـة أن يكـون مـهذبا لا فظـاً بذيئـا فـإذا تكـرر قولــه أو فعلـه المنكـر وجب عقابه بحرمانـه ممـا يحـب.

٥- يجـب تعويـد الطفـل اللطـف والمـودة في تعاملـه تمثـلا في قـول الرسـول صلـى الله عليـه وسـلم: « أن مـن خيـاركم أحسـنكم أخلاقـاً »[٢].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) متفق عليه.

٦- لا ينبغي مكاشفة الطفل بخطئه أو توبيخه أمام الآخرين ومن إرشادات الإمام الغزالي حول ذلك تنبيهه إلى أن المكاشفة تؤدي إلى الجسارة، والإكثار من الزجر يهون سماع الملامة ويسقط وقع الكلام في قلب الطفل فزجر الطفل لا يكون إلا عند اللزوم الملح حتى لا نفقده صفة الحياء كما نعزز في نفسه احترام ذاته والثقة بها.

٧ - إن من الحكمة وبعد النظر تجنب التعاتب بين الكبار أو المجادلة والمخاصمة أمام الأطفال حتى لا ننقل هذا السلوك إليهم فيعتادوه في معيشتهم اليومية ويقلدوه.

٨- زرع بذور المحبة والثقة المتبادلة بين الأطفال فينبغي أن لا يسمح للطفل بأن يسخر من أخيه أو يفرح لخطئه، مع السعي قدر المستطاع إلى تخفيف غيرة الأبناء بعضهم من بعض بتشجيعهم على التعاون وتحمل المسئولية وعدم السماح لهم بالتجسس أو الغيبة.

٩- الاهتمام بمراقبة رفاق الطفل وانتقائهم لما لذلك من أثر كبير في سلوك الطفل وأسلوب تفكيره وذلك امتثالاً للحديث الشريف: ((**المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل**))[(١)].

١٠- مداعبة الطفل والسعي لسروره ضمن مزاج لا يشوبه الكذب حتى ينشأ الطفل بشوشا مبتهجا لا عابسا، ويكون ذلك بإشاعة جو الرضى لديه فقد اعتبر خاتم الرسل صلى الله عليه وسلم طلاقة الوجه صدقة تستحق الثواب وذلك بقوله ((**أن تلقى أخاك بوجه طلق صدقة**))[(٢)].

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه مسلم

١١- عدم التساهل مع الطفل إذا عبر عن رغبته بالسهر ليلا خارج المنزل إذ أن لراحة الطفل أثراً في تهذيب روحه ونفسه كما ورد في الحديث الشريف قوله صلى الله عليه وسلم: « **إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذ، فإذا ذهب ساعة من الليل فحلّوهم، وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقاً** »[١].

ففي ذلك توجيه للآباء بحفظ أبنائهم في بيوتهم عند المساء وإلباسهم ثياب نومهم وإراحة أجسامهم ونفوسهم بالنوم المبكر مع تجنب وضعهم في السرير ونفوسهم قلقة أو حزينة.

ومن التوجيهات الإسلامية حول نوم الأطفال وضعهم في أسرّة منفصلة للأثر الصحي والنفسي الأسلم كما جاء في التوجيه النبوي: « **وفرقوا بينهم في المضاجع** »[٢].

١٢- قال تعالى: [**وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا**][٣] يجب توجيه الطفل وتعليمه الصلاة وهو في حدود السادسة من عمره بإفهامه أننا نصلي خمس مرات في اليوم الواحد حتى نذكر الله الذي خلقنا، ورزقنا من جميع النعم والطيبات فلا نفعل إلا الخير الذي يرضيه ونبتعد عن الأعمال السيئة التي أمرنا الله بتجنبها.

---

(١) رواه ابن ماجه.
(٢) رواه أبوداود.
(٣) سورة طه: الآية ١٣٢.

١٣- قال تعالى: [وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ](١) وقال تعالى: [فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ](٢).

يتطلب توجيه الأبناء إلى ذكر الله دائماً وأبداً والاهتمام بحضهم على تلاوة كتاب الله الكريم ومساعدتهم في ذلك.

١٤- يجدر بنا إفهام الطفل في حدود السنة السابعة من عمره الحكمة من صيام شهر رمضان والهدف منه. إنه (أي الصيام) يهدف إلى تذكير الناس بتحسس حاجات الآخرين وضرورة العطاء كما أنه يُعَوِّد النفس على الصبر وضبط الرغبات الملحة ويمكن تعويد الطفل وهو في الصغر هذا على الصوم ولو جزء يسير من النهار وإطالة هذا الجزء تدريجيا.

وكذلك تعريفه بفريضة الحج بصفته أحد أركان الإسلام في أثناء تعليمه ركن الصلاة وإفهامه قصة الكعبة المشرفة وأهميتها كأول بيت أسس لعبادة الله وحده والحكمة من تجمع المسلمين.

١٥- تعويد الطفل على قولة الحمد لله عند تمتعه بأي نعمة من نعم الله المتعددة من طعام أو كساء أو نزهة وما إلى ذلك وعلى أن يدعو الله إذا احتاج إلى أمر ما وعلى قوله أن شاء الله أن عزم على أمر جاد وعلى بسم الله إذا بدأ فعلاً وذلك تمهيداً

---

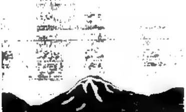
(١) سورة العنكبوت: الآية ٤٥.
(٢) سورة البقرة: الآية ١٥٢.

لجعل حياته كلها مقترنة بذكر الله قال تعالى: [وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ] [(1)].

١٦- على الوالدين تجنب المسارعة إلى مراضاة الطفل وإزالة أسباب غضبه وحين يعلن عن حاجته لأمر بشكل عنيف، كالصراخ أو تحطيم لعبة أو ما شابه ذلك، الأحرى بالوالدين في تلك الحالة أن يعبرا للطفل عن امتعاضهما من تصرفه ويبطئا في تلبية حاجته أو عدم تلبيتها على الإطلاق، حتى يفهم أن أسلوب الغضب غير المبرر لا جدوى منه فعليه الإقلاع عنه ويفيد في ذلك سرد الحكايات التي تظهر أهمية الصبر ومردوده الأعلى.

١٧- العمل على تعريف الطفل لأجواء بيوت المؤمنين الصابرين الذاكرين الله البعيدين عن سيطرة هوى النفس والانغماس في البذخ والترف.

١٨- تعريف الطفل الأمثلة المشرقة للإسلام عندما أعزه حاملوه والدور الإنساني الذي قاموا به في مجالات البناء والصناعة والري والعلوم والآداب والفنون المختلفة وعلى سيرة المجاهدين الصادقين الذين قاوموا الظلم والعبودية وتعريفه بأطماع أعداء الإسلام وحقدهم بأمثلة مبسطة من التاريخ لاسيما الحديث منه وما يرتبط



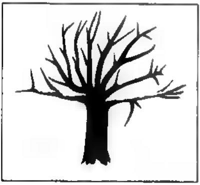
(١) سورة الجمعة: الآية ١٠.

بالهجمة الصليبية المستمرة على الإسلام والمسلمين ناهيك عن العدوان الصهيوني القائم.

١٩- إشعار الطفل بالآمال المعقودة عليه للدفاع عن دينه ووطنه الذي ينتمي إليه ويجدر في هذا المجال تعريفه نماذج من انتصار القلة المؤمنة على الكثرة الضالة، عند توفر الإرادة والعزيمة الصادقة مع الإشارة إلى الفترات التي ذاق المعرب خلالها الهوان والذل عندما تقاعسوا عن الجهاد.

٢٠- الحرص على إبعاد الطفل عن الأجواء التي من شأنها قهر نفسه وتعويدها الخنوع سواء تلك الناجمة عن سيطرة أخ أكبر أو قرين له مع عدم تقييده بسلسلة زائدة من الأنظمة والقوانين بهدف حمايته، وذلك خشية أن تكون النتيجة جعله كثير الحذر والتردد وبالتالي ضعيف القلب جبان العزيمة.

٢١- تشجيع الطفل على التعاون عن طريق العمل ضمن فريق أثناء المشاركة في النشاطات المختلفة وتجنب ترسيخ الميل فيه إلى الأعمال الفردية ويقتضي ذلك ترسيخ المودة بين الطفل ورفاقه وسريان روح التسامح والمساعدة بحيث يصبح رائده الحديث الشريف: ((**لا يزال الله في عون العبد ما زال العبد في عون أخيه**))[1].



(١) رواه مسلم.

٢٢ ـ تجنب تسمية الأطفال أسماء أجنبية ومنحهم أسماء عربية ذات معنى كريم وإفهامهم سبب إطلاق تلك الأسماء عليهم لترسيخ اعتزازهم بهويتهم الأصيلة.

٢٣ ـ إلباس الطفل ثيابا تتفق والمظهر الوطني الإسلامي البسيط وتجنب الثياب الأجنبية الطابع.

قال الشاعر:

غذوتك مولودا وعلتك يافعا
تعل بما أجني إليك وتنهل
إذا ليلة نالتك بالشكو لم أبت
لشكواك إلا ساهرا أتململ
كأني أنا المطروق دونك بالذي
طرقت به دوني فعيني تهمل
فلما بلغت الوقت في العدة التي
إليها جرى ما أبتغيه وآمل
جعلت جزائي منك جبها وغلظة
كأنك أنت المنعم المتفضل
فليتك إذ لم ترع حق أبوتي
فعلت كما الجار المجاور يفعل

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن من أكبر الكبائر أن يلعن الرجل والديه، قيل يارسول الله وكيف يلعن الرجل

والديه؟ قال: يسبُّ أبا الرجل فيسبُّ أباه، ويسبُّ أمه فيسبُّ أمه»[1].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ قال: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين. وكان متكئاً فقال: ألا وقول الزور وشهادة الزور. فما زال يكررها حتى قلنا ليته سكت** »[2].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**لا تدعو على أنفسكم، لا تدعو على أولادكم، لا تدعو على أموالكم، لا توافقوا من الله ساعة فيها اجابة فيستجيب لكم** »[3].

قال تعالى: [**وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا**][4].

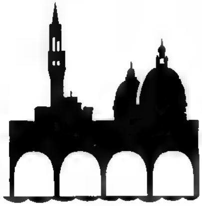
---

(١) متفق عليه.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه أبوداود.
(٤) سورة النساء: الآية ٩.

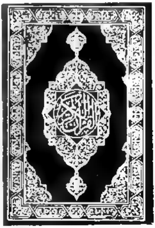
البيت السعيد ...

في موطن الطاعات والعبادات

يوفر البيت السعيد لأهله الحياة الكريمة في ظلال الإيمان ونعمة الإسلام لما يوفر لأبنائه وبناته من سبل الطاعات وأداء العبادات ليربيهم التربية الإسلامية السليمة ويشغل أوقاتهم بهذه العبادات فيقي الصغير من الانحرافات، والمراهق من المعاناة، والكبير من الدعة والوحدة، وتسود روح المودة والرحمة بين أهله.



أ ـ القرآن الكريم :



إذا كان الأصل في التربية الروحية ربط الروح بخالقها عز وجل فمن أفضل الروابط تلاوة القرآن الكريم وحفظه: ((**خيركم من تعلم القرآن وعلمه**))[1]. وذلك لأن القرآن الكريم حافل بدعوة الإنسان كي يفتح بصيرته على آيات الله في الكون ليعيش متفتحا حفيا بها محسا بعظمتها ومن ثم تتوجه الروح خالقها عز وجل تسبح بحمده وتتضع إلى حماه.والحياة في ظلال القرآن نعمة

(١) رواه مسلم.

عظيمة تجد صاحبها هادئ النفس مطمئن السريرة يرى يد الله في كل حادث وفي كل أمر ليتذوق حلاوة الإيمان في ظلال القرآن.

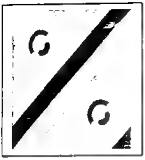
ويوفر البيت السعيد فرص العيش لأبنائه وبناته في ظلال القرآن بعمل برنامج يومي لذلك :

١ ـ الدرس اليومي: حيث يجتمع أفراد الأسرة بعد صلاة الفجر أو العصر لتلاوة القرآن المجيد بأشكال متنوعة فمثلاً تلاوة جماعية لحزب أو حزبين فما تحفظه الأسرة كلها بهدف العبادة وتركيز الحفظ على أن تكون التلاوة الجماعية هادئة ومحافظة على التجويد قدر المستطاع. أو تلاوة فردية حيث يتلو أحد أفراد الأسرة غيباً من محفوظاته بينما يتابعه الآخرون في المصاحف ويتلو جميع الأفراد بنفس الطريقة. أو دراسة بعض الآيات ومحاولة تفسيرها وتدبر معانيها من قِبل أكثر أفراد الأسرة علماً بالقرآن.

٢ ـ يعقد البيت السعيد مسابقات في حفظ القرآن الكريم يقدم فيها مكافآت لتشجيع الأولاد والبنات على حفظ كتاب الله عز وجل.

٣ ـ يوفر البيت السعيد عدداً من الأشرطة المسجلة للقرآن المجيد لأكثر من قارئ ويضعها تحت تصرف أهله ليسمعوها متى يشاءون كما يوفر عدداً من المصاحف ويضعها على مكان محترم يليق بها. كما يوفر عددا من كتب التفسير وعلوم القرآن للإطلاع عليها من قبل أهل البيت.

٤ ـ تعلق بعض اللوحات الجميلة لآيات قرآنية ينظر إليها أهل البيت بين الحين والآخر فتذكرهم بكلام الله عز وجل.



والهدف من هذه الوسائل التي يوفرها البيت السعيد هي إتاحة الفرصة لأفراده للتلاوة والحفظ والعيش في ظلال القرآن الكريم فتتوثق صلتهم بالله عز وجل وتتكون فيهم الشخصية الإسلامية السليمة مدركين أن البيت الخالي من القرآن كالبيت الخرب والعياذ بالله. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر مثل الحي والميت** »[1].

وقال صلى الله عليه وسلم: « **من سن سنة حسنة كان له أجرها وأجر من عمل بها من غير أن ينقص من أجره شيء، ومن سن سنة سيئة كان له وزرها ووزر من عمل بها** »[2].

فاللهم اجعل القرآن الكريم ربيع قلوبنا ونور أبصارنا وجلاء حزننا وهمومنا وحجة لنا وشفيعا يوم القيامة إنك سميع الدعاء.

ب ـ الصلاة :

قال تعالى: [**رب اجعلني مقيم الصلاة ومن ذريتي ربنا وتقبل دعاء**][3]. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر وفرقوا بينهم في المضاجع** »[4]. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **بين الرجل وبين الكفر ترك الصلاة** »[5].

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه مسلم.
(٣) سورة إبراهيم: الآية ٤٠.
(٤) رواه أحمد في مسنده
(٥) رواه مسلم.

الصلاة عماد الدين وصلة بين العبد وربه وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا أيقظ الرجل امرأته من الليل فصليا ركعتين كانا تلك الليلة من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات** »(١).

ينهض الأب أو الأم قبل الفجر فيتوضأ ويصلي ركعتين ثم يوقظ الآخر ثم يتخذ من أبنائه وبناته من يطيق ذلك ليوقظه قبل الفجر حتى إذا أذن للصلاة أيقظ البالغين كلهم فيذهب الرجال والصبيان إلى المسجد وتصلي الأم مع بناتها في البيت وعند الضحى يصلي الوالدان أمام أبنائهم في البيت، وعند الظهر يُذكّر أفراد الأسرة بعضهم بالإنصات إلى المؤذن والترديد معه ثم الدعاء المأثور بعده: « **اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت محمداً الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاماً محموداً الذي وعدته إنك لا تخلف الميعاد** » ثم يأمر الأب أو الأم الأطفال المميزين بالوضوء والذهاب إلى المسجد والأفضل أن يصحب الأب أبناءه إلى المسجد للصلاة وكذلك في فروض العصر والمغرب والعشاء حتى إذا ذهبوا إلى النوم توضؤا وصلى كل منهم ركعتين قبل النوم ويفضل أن يوقظ الأب أولاده البالغين للصلاة في جوف الليل فيصلون جماعة ما شاء الله أن يصلوا وكذلك في الدعاء .

قال صلى الله عليه وسلم: « **من نام عن صلاة أو نسيها فكفارتها أن يصليها إذا ذكرها، لا كفارة لها إلا ذلك** »(٢).

وجدير بالإشارة إلى أن من السنة النوم مبكراً بعد صلاة العشاء حتى يتمكن الجميع من القيام للصلاة في جوف الليل

---

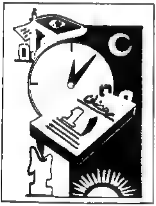
(١) رواه النسائي وابن ماجة.
(٢) متفق عليه.

تهجداً وصلاة الفجر حاضراً ونعوذ بالله من غزو الفضائيات والتي أبعدت الكثيرين من هذا الخير العظيم عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **يأتي على الناس زمان القابض على دينه كالقابض على الجمر** »[1]. وقال تعالى: [**وَأَقِمِ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**][2].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أرأيتم **لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: فذلك** مثل **الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا** »[3]. وقال صلى الله عليه وسلم: « **إذا رأيتم الرجل يعتاد المساجد فاشهدوا له بالايمان. قال تعالى: [إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ**] »[4]

جـ - الصوم :

قال تعالى: [**يا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**][5]. وفي الحديث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: « قال الله عز وجل: **كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جُنة (أي وقاية من النار أو المعاصي)، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث (أي لا يتكلم** الكلام الفاحش) **ولا يصخب** (أي لا



(١) رواه الترمذي.
(٢) سورة العنكبوت: الآية ٤٥.
(٣) متفق عليه.
(٤) رواه الترمذي والحاكم.
(٥) سورة البقرة: الآية ١٨٣.

يلغط) فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم. والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه » [(١)].

ويقول الإمام الغزالي رحمه الله: "فأعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن فيها أخرج آدم عليه السلام وحواء من دار القرار إلى دار الذل والافتقار، والبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدواء والآفات، إذ تتبعها شهوة الفرج وشدة الشبق إلى المنكوحات، ثم تتبع شهوة الطعام والنكاح شهوة الرغبة في الجاه والمال اللذين هما وسيلة إلى التوسع في المنكوحات والمطعومات، ثم يفضي ذلك بصاحبه إلى اقتحام البغي والمنكر والفحشاء، وكل ذلك ثمرة إهمال المعدة وما يتولد منها من بطر الشبع والامتلاء، ولو ذلل العبد نفسه بالجوع وضيق به مجاري الشيطان لأذعنت إلى طاعة الله عز وجل ولم تسلك سبل البطر والطغيان.

والصوم طريق يوصل للتقوى وكان السلف الصالح يصومون أولادهم وهم صغار ويذهبون إلى المسجد فيجعلون لهم اللعبة من العهن (الصوف) فإذا بكوا من فقد الطعام أعطوهم اللعبة يتلهون بها حتى يتعودون على الصيام وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إن في الجنة بابا يقال له الريان يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم يقال: أين الصائمون فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد** » [(٢)].

والصيام ليس الإمساك عن الطعام والشراب فقط وإنما هو صيام الجوارح عن كل محرم وفاحش ومكروه، ومن فوائد الصيام الروحية أنه يعود الصبر ويقوي عليه، ويعلم ضبط النفس ويساعد

---

(١) متفق عليه.
(٢) متفق عليه.

عليه ويوجد في النفس ملكة التقوى ويربيها، وأيضا من الفوائد الاجتماعية للصوم أنه يعود الأمة النظام والاتحاد وحب العدل والمساواة ويكون في المؤمنين عاطفة الرحمة وخلق الإحسان، كما يصون المجتمع من الشرور والمفاسد.

ومن الفوائد الصحية للصوم أنه يطهر الأمعاء ويصلح المعدة وينظف البدن من الفضلات والرواسب ويخفف من وطأة السمنة كما جاء في الحديث « **صوموا تصحوا** »[1].

والصيام واجب بالكتاب والسنة وإجماع الأمة قال تعالى: [**شهر رمضان الذي أنزل فيه القرءان هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه**][2]. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة وصوم رمضان وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا** »[3].

ولرمضان فضل عظيم ومزايا عديدة لم تكن لغيره من الشهور ففي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « **من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه** »[4]. متفق عليه.

وكذا في الحديث قوله صلى الله عليه وسلم: « **الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن**

---

(١) رواه ابن السني وأبو نعيم وحسنه السيوطي.
(٢) سورة البقرة: الآية ١٨٥.
(٣) متفق عليه.
(٤) متفق عليه.

إن اجتنبت الكبـائر »[1].

ولعل من أهم الأعمال الصالحة وأفعال الخير والبر والإحسان هي التي تقع في شهر رمضان ففي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجان وغلقت أبواب النار فلم تفتح منها بابا وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها بابا ونادى مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة** »[2]. وكما جاء في الحديث: « **أفضل الصدقة صدقة في رمضان** »[3]. وفي الحديث: « **من فطر صائما على طعام أو شراب من حلال صلت عليه الملائكة في ساعات شهر رمضان وصلى عليه جبريل ليلة القدر** »[4].

« **وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل** »[5]. وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه** »[6]. إشارة واضحة إلى أهمية قيام ليل رمضان وصلاة التراويح « **فكان صلى الله عليه وسلم يحي ليالي رمضان وإذا كان العشر الأواخر أيقظ أهله وكل صغير وكبير يطيق الصلاة** »[7].

كما كان صلى الله وسلم يكثر من تلاوة القرآن الكريم في رمضان ووفي الحديث قال صلى الله عليه وسلم: « **الصيام والقيام**

---

(١) رواه مسلم
(٢) رواه الترمذي والحاكم.
(٣) رواه الترمذي.
(٤) رواه الطبراني.
(٥) رواه البخاري.
(٦) متفق عليه.
(٧) رواه الطبراني.

يشفعان للعبد يوم القيامة يقول الصوم: رب منعته الطعام والشراب بالنهار ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعنا به »[1].

كما تستحب العمرة في رمضان لقوله صلى الله عليه وسلم: **« عمرة رمضان تعدل حجة معي »**[2].

ومن السنة تعجيل الفطور وتأخير السحور كما جاء في الحديث لقوله صلى الله عليه وسلم: **« لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور »**[3]. وكذلك الدعاء عند الإفطار كما جاء في الحديث: **« اللهم لك صمنا وعلى رزقك أفطرنا فتقبل منا أنك أنت السميع العليم »**[4].

وكذلك الاعتكاف وملازمة المسجد للعبادة تقربا لله عز وجل في العشر الأواخر من رمضان ففي الحديث: **« المسجد بيت كل تقي وتكفل الله لمن كان المسجد بيته بالروح والرحمة والجواز على الصراط إلى رضوان الله إلى الجنة »**[5].

ولا ينبغي للرجل أن يتخلف عن صلاة التراويح حتى لا يفوته أجرها. ويجوز للنساء حضور التراويح في المساجد شريطة أن تكون مستترة، متحجبة، غير متبرجة ولا متطيبة، ولا رافعة صوتها، ولا مبدية زينتها. وسميت التراويح لأن الناس كلما صلوا أربع ركعات استراحوا قليلا وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يكثر من الصوم في شعبان وفي كل الشهور والأيام البيض (١٣، ١٤، ١٥) من كل شهر هجري ويومي الاثنين والخميس من كل

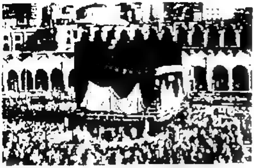
---

(١) رواه أحمد والنسائي.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه أحمد.
(٤) رواه أبوداود.
(٥) رواه الطبراني والبزار.

أسبوع. والمسلم الذي يريد أن يربي نفسه وروحه ويقويها عليه بالإكثار من الصوم فقد سنّه الرسول صلى الله عليه وسلم لمن ضاقت نفسه للنكاح وليست لديه القدرة على الزواج حتى يكبح جماح شهوته الجنسية وهذا توجيه نبوي عظيم يفيد الكثير من المراهقين ويهذب روحهم.

"ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم".

د ـ الحج والعمرة :



قال تعالى: [وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلا][(1)]. وقال تعالى: [وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ][(2)].

وقد فرضهما الله عز وجل على الرجل والمرأة ويقترن الحج بالجهاد بأنهما من أفضل الأعمال بعد الإيمان فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: « سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أي الأعمال أفضل؟ قال : إيمان بالله ورسوله. قيل ثم ماذا؟ قال: الجهاد في سبيل الله. قيل: ثم ماذا؟ قال: حج مبرور »[(3)]. وفي الحديث: « من حج هذا البيت فلم يرفث ولم يفسق خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه »[(4)]. وعن عائشة رضي الله عنها قالت: « يا رسول الله نرى الجهاد أفضل الأعمال أفلا نجاهد ؟ فقال: لكن أفضل الجهاد حج مبرور »[(5)].

وتتجلى التربية الروحية للمسلم في الحج والعمرة عندما يتجرد من الدنيا ويترك أولاده وأمواله ويلبي دعوة الله عز وجل فيعيش المسلم أو المسلمة بضعة أيام في ضيافة الرحمن عز وجل فتنمو الروح وتزدهر، وقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من تركهما والتقاعس عن فعلهما بما لا مزيد عليه فقال : « من لم

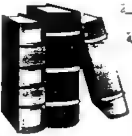
(١) سورة آل عمران: الآية ٩٧.
(٢) سورة البقرة: الآية ١٩٦.
(٣) متفق عليه.
(٤) متفق عليه.
(٥) رواه البخاري.

تحبسه حاجة ظاهرة أو مرض حابس أو منع من سلطان جائر ولم يحج فليمت إن شاء يهوديا أو نصرانياً » (١).

وقال صلى الله عليه وسلم: « **العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة** » (٢).

[رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ] (٣).

والبيت السعيد يحث أفراده على تثقيف أنفسهم ثقافة إسلامية وعلوم دنيوية نافعة لذلك كانت مكتبة الأسرة الإسلامية غاية في الأهمية لشغل وقت الفراغ بالقراءة والاطلاع على العلوم النافعة وفيما يفيد، كما يحرص أفراد البيت السعيد على التمرينات الرياضية وفي الحديث يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف. وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان** » (٤).



وخلص إلى أن البيت السعيد يعيش رمضان ذكرا وتلاوة وخشوعا وتقوى. والبيت الإسلامي عامر بسنَّة محمد صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب والمدخل والمخرج، واليقظة والمنام. والبيت الإسلامي يحترم الحجاب ويدين لله به ويعتبره شرفاً وعزاً

---

(١) رواه أحمد وأبو يعلى والبيهقي.
(٢) رواه البخاري.
(٣) سورة البقرة: الآية ٢٠١.
(٤) رواه مسلم.

للمرأة وأجراً ومثوبة عند الله عز وجل، وحتى نجعل من بيوتنا بيوتا إسلامية سعيدة علينا بالمحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها وتلاوة القرآن الكريم آناء الليل وأطراف النهار ونحرص على ذكر الله عز وجل بالغدو والآصال وعلى إحياء السنَّة في كل أمور حياتنا اليومية حتى يمدنا الله بالطمأنينة والسعادة لتنعم الأسرة في رحاب الإسلام وظلال الإيمان.

[ربنا ءاتنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشدا][1].

قال الشاعر :

لا دار للمرء بعد الموت يسكنها
إلا التي كان قبل الموت بانيها
فإن بناها بخير طاب مسكنها
وإن بناها بشر خاب بانيها

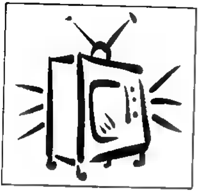
سئل إبراهيم بن أدهم رحمه الله لم لا تخالط الناس؟ فقال: إن صحبت من هو دوني أذاني بجهله، وإن صحبت من هو فوقي تكبر علي، وإن صحبت من هو مثلي حسدني، فانشغلت بمن ليس في صحبته ملل، ولا في وصله انقطاع، ولا في الأنس به وحشة.

ومر إبراهيم بن أدهم برجل يتحدث بما لا يعنيه فوقف عليه فقال: كلامك هذا ترجو به الثواب؟ قال: لا. قال: أفتأمن عليه العذاب؟ قال : لا. قال: فما تصنع بكلام لا ترجو عليه ثوابا وتخاف منه عقابا، عليك بذكر الله تعالى.

---

(١) سورة الكهف: الآية ١٠.

لحظة ... فضلك !!



نحن والحمد لله نعيش في مجتمعات إسلامية وبيئات طيبة تتجلى عظمتها في السلوكيات العادات والتقاليد الأصيلة التي تنبثق من الشريعة الإسلامية السمحاء، وهكذا طبع البشر يفتقر إلى الكمال، حيث نلاحظ بعض الأمور السلبية تحتاج إلى تقويمها والتصدي لها ومحاولة علاجها :

١ ـ مشكلة العنوسة التي تشغل أذهان كثير من الآباء والأمهات والفتيان والفتيات، فنجد بعض الآباء يضعون العديد من الشروط الغير شرعية والغير منطقية في تزويج بناتهم طمعا في المال والرفاهية الاجتماعية ضاربين عرض الحائط بمشاعر فتياتهن ومستقبلهن . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « خير الصداق أيسره »[1]. إن منع الفتاة من الزواج عند البلوغ من الخاطب الكفء والرجل الصالح يعتبر ظلما عظيما وجرما هائلا في حقها ومخالفة للأصول الشرعية ومقتضيات الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها مما يكون له عواقب وخيمة على الفتاة ومستقبلها وأسرتها والمجتمع كذلك، وتبقى العوائق التي يضعها الآباء دون تحقيق الزواج، وكذا رفع المهور حائلا دون سعادة البنت بحيث يتعذر على الخاطب إحضار المطلوب فيلتمس غيرها وبالطبع سيجد من يقتنع باليسير مع الكفاف والعفاف وتبقى مخطوبته الأولى في سجن الوحدة ومتاعبها قال

(١) رواه الحاكم.

رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: ((**إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفسادا كبيرا**))(١). والتقاليد والأعراف الاجتماعية ما يتوافق مع الشرع تمسكنا به واتبعناه وما يتعارض معه تركناه .

٢ - بعض الآباء قد يجعل من السائق بديلا له في الكثير من الأمور كنتيجة طبيعية لكثرة انشغاله بأعماله ومجالسه، فيقوم السائق منذ الصباح بإحضار الفطور من المطاعم، وتوصيل الأطفال للمدارس، وقضاء طلبات ربة البيت من الأسواق، وربما توصيلها إلى المراكز التجارية والخياط والصديقات، وكذلك توصيل البنات إلى المدارس والجامعات، كل هذا والأب مشغول بأعماله أو تجارته، والغريب في الأمر هو نظرة الناس إلى السائق والخادم أو الطباخ نظرة اللامبالاة وكأنهم ليسوا رجال يشتهون ما يشتهي الرجال والشيطان يجري منهم مجرى الدم وقد يحدث ما لا تحمد عقباه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**لا يخلون أحدكم بامرأة إلا مع ذي محرم**))(٢). وهكذا جزاء المقصر لا يلومن إلا نفسه لذا وجب على الزوج أن يقوم بمسؤولياته تجاه أهله وبيته ويتقي الله في هذا الخصوص حفاظا عليهن فمن قصر في واجبه سيجني حصاد ما غرست يداه . قال صلى الله عليه وسلم: ((**ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته...**)) الحديث(٣).

٣ - الهاتف الجهاز النافع الضار: فالهاتف وسيلة اتصال جيدة تساعد على قضاء الكثير من الضروريات الحياتية واليومية

---

(١) رواه الترمذي وأحمد.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه الترمذي وأحمد.

ولكن سوء استعماله في محادثات غير شرعية ولا أخلاقية دون رقيب أو حسيب هنا يقع الضرر الكبير من جراء تلك المعاكسات والسلوكيات الغير مسئولة لبعض الفتيات أو الفتيان وما يتبعه من أمور غير طيبة على الأسرة لذا وجب السلوك الواعي الرشيد وحسن استغلال هذا الجهاز فيما هو مفيد. قال تعالى: [**مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إلا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**][1].

٤ ـ مشكلة التدخين أو المخدرات وآثارهما الضار على الفرد والمجتمع وضرورة الإقلاع عنهما والتصدي لهما وحتمية تعاون الأسرة والمجتمع وأجهزة الدولة للخلاص منها. قال صلى الله عليه وسلم: « **ما أسكر كثيره فقليله حرام** »[2]، وقال صلى الله عليه وسلم: « **كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام** »[3].

ولهذا كان على المسلم الإقلاع الفوري عن هذه الآفات والأمراض قال تعالى: [**وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ**][4].

الدعوة في الله

المسلم بحكم إيمانه بالله عز وجل كل أعماله وتصرفاته خالصة لله تعالى كما جاء في الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم:

(١) سورة ق: الآية ١٨.
(٢) رواه أحمد.
(٣) رواه مسلم.
(٤) رواه الترمذي وأحمد.

« من أحب لله وأبغض لله وأعطى لله ومنع لله فقد استكمل الإيمان »[1].

وكما ورد في الحديث: « أن حول العرش منابر من نور عليها قوم لباسهم نور ووجوههم نور ليسوا بأنبياء ولا شهداء يغبطهم النبيون والشهداء فقالوا يا رسول الله: صفهم لنا. فقال: المتحابون في الله والمتجالسون في الله والمتزاورون في الله »[2].

وأيضا كما بين حديث سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: « .. ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه .. »[3].

وشرط هذه الأخوة أن تكون في الله ولله بحيث تخلو من شوائب الدنيا ومصالحها الفانية ويكون الباعث عليها الإيمان بالله لاغير.

وتعزز هذه الأخوة في الله ولله حقوقا منها :

١ ـ المواساة بالمال فيساعد كل منهما أخاه بالمال إن احتاج إليه روى عن أبي هريرة رضى الله عنه إذ أتاه رجل فقال: أني أريد أن أو أخيك في الله قال: أتدرى ما حق الإخاء؟ قال عرفني . قال: لا تكون أحق بدينارك ودرهمك مني. قال: لم أبلغ هذه المنزلة بعد. قال: فاذهب عني.

٢ ـ أن يكون كل منها عونا لصاحبه يقضي حاجته ويقدمها على نفسه يؤثره على نفسه ويسأل عنه إذا غاب ويعوده إن مرض ويتفقد أحواله.

---

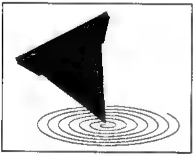
(١) رواه أبوداود.
(٢) رواه النسائي.
(٣) رواه البخاري.

٣ ـ أن يكف عنه لسانه إلا بخير فلا يذكر له عيبا ولا يفشي له سرا ولا يغتابه ولا يجادله وأن ينصحه في أدب، كما قال الإمام الشافعي: " من وعظ أخاه سرا فقد نصحه وزانه ومن وعظه علانية فقد فضحه وشانه".

٤ ـ يعفو عن زلاته ويتغاضى عن هفواته ويستر عيوبه ويحسن الظن فيه وإن ارتكب معصية فلا يقطع مودته ولا يهمل أخوته بل ينتظر توبته وأوبته مع إسداء النصح له، قال أبو الدرداء رضي الله عنه: "إذا تغير أخوك وحال عما كان عليه فلا تدعه لأجل ذلك فإن أخاك يعوج مرة ويستقيم مرة".

٥ ـ أن يفي له في الأخوة فيثبت عليها ويديم عهدها لأن قطعها محبط لأجرها وإن مات نقل المودة إلى أولاده ومن ولاه من أصدقائه قال الشافعي رحمه الله: "إذا أطاع صديقك عدوك فقد اشتركا في عدواتك".

٦ ـ أن لا يكلفه ما يشق عليه وأن لا يحمله ما لا يرتاح معه فلا يحاول أن يستمد منه شيئا من جاه أو مال أو يلزمه بالقيام بأعمال، إذ أصل الأخوة كانت لله فلا ينبغي أن تتحول لغيره من جلب منافع الدنيا. قال صلى الله عليه وسلم : « **أربع من الشقاء: جمود العين، وقساوة القلب، وطول الأمل، والحرص على الدينا** »[1].



(١) رواه أبو نعيم في الحلية.

٧ ـ أن يدعو له ولأولاده ومن يتعلق به بخير ما يدعو به لنفسه وأولاده ومن يتعلق به إذ لا فرق بين أحدهما والآخر بحكم الأخوة التي جمعت بينهما فيدعوا له حيا وميتا وحاضرا وغائبا كما جاء في الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم: « **إذا دعا الرجل لأخيه في ظهر الغيب قال الملك : ولك مثل ذلك** »[1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟** أفشوا **السلام بينكم** »[2].

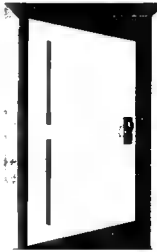
وقال صلى الله عليه وسلم : « **يا أيها الناس أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلوا الارحام، وصلوا والناس نيام، تدخلو الجنة بسلام** »[3].

أخيراً يجب أن يكون المتخذ أخاً عاقلاً، حسن الخلق، تقياً، ورعاً، ملازماً للكتاب والسنة المطهرة.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه الترمذي.

الباب الثاني



دنيا الرشاقة
وآفاق السعادة
في ظلال الإيمان

الإسلام دين العفة والطهارة

غض البصر - الحجاب الشرعي

قال الله تعالى : [قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ][1].

يأمر الله سبحانه نبيه محمدا صلى الله عليه وسلم أن يكلف المؤمنين بأن يخفضوا أبصارهم فلا ينظروا إلى ما حرم الله عليهم رؤيته من نساء ليسوا محارم لهن أو أن يروا عورات بعضهم كما يأمرهم أن يحافظوا على صيانة فروجهم والمحافظة عليها من الوقوع فيما ينهى الله عنه ويوضح سبحانه أن غضهم لأبصارهم وحفظهم لفروجهم أطهر لهم من التدنس بالرذائل وأزكى للأسرة من الوقوع بالجريمة الشنيعة الموجبة لسخط الله عز وجل ثم شدد الله في الوعيد على من خالف أوامره وارتكب نواهيه موضحا سبحانه

(١) سورة النور: الآيتين ٣٠،٣١.

أنه خبير عليم بما يفعله العباد في السر والعلن، ثم أمر نبيه أن يؤكد الأمر على المؤمنات بالله أن يخفضن أبصارهن ولا ينظرن إلى ما حرم الله عليهن النظر إليه وأن يحفظن فروجهن ولا يظهرن للناس محاسنهن وما يتزين به من الاسورة والأقراط والخلخال وغيره إلا ما ظهر منها لضرورة كالخاتم ونحوه أو ما ظهر عن غير قصد. ثم أمر سبحانه المؤمنات بالاحتشام والتستر بإسدال الخمار المغطي للرأس على النحور والصدور، ويشمل ذلك الوجه وإحكام الحجاب، ثم أكد سبحانه عدم إظهار الزينة إلا للأزواج والآباء وأباء الأزواج والأخوان وأبناء الأخوات لكثرة مخالطتهم وأمن الفتنة منهم. وكذلك النساء المسلمات اللاتي يقمن على خدمتهن وما ملكن من الإماء وكذا من لا حاجة له في النساء من الرجال والأطفال الذين لم يبلغوا الرشد، ولما كان للسمع تأثيره في النفس حذر سبحانه المؤمنات أن يضربن بأرجلهن لتسمع أصوات حليهن كالخلخال ونحوه.

وكذا في قوله تعالى: [**فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض وقلن قولا معروفا(٣٢) وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى**][(١)]. فقد نهى سبحانه عن اللين والرقة في القول عند مخاطبة الرجال الأجانب كما تفعل المريبات من النساء لئلا يطمع فيهن أهل الفسق والفجور، وألا يقلن إلا القول البعيد عن الريبة وأمرهن بالسكون والاستقرار في بيوتهن وعدم إظهار زينتهن ومحاسنهن للرجال الأجانب كما تفعل النساء الكافرات في الجاهلية قبل الإسلام وقد ختم الله سبحانه الآية السابقة من سورة النور بأمر الجميع بالتوبة إلى الله عما سلف من التقصير والعزم على تنفيذ أوامره لأن في ذلك الفوز والفلاح في الدنيا والآخرة.

---

(١) سورة الأحزاب: الآيتين ٣٢،٣٣.

ذلك لأن العين منفذ للقلب وباب للروح ومن لم يحبس نظره أصيب بأربع مصائب :

١- تشتت القلب في كل واد وتمزقه في كل أرض فلا يقر له قرار ولا يهدأ له بال ولا يجتمع له شمل.

٢- إتعاب النفس بفقد ما نظرت وعدم تحصيله.

٣- ذهاب العبادة وحلاوة الطاعة بإطلاق النظر، فقل على نور الإيمان السلام إذا ما تأدبت العين وصامت عن الحرام، ولا يجد ذوق حلاوة الإيمان ووجد اليقين إلا من غض بصره وأطبق أجفان عينيه.

٤- ذنب عظيم وإثم كبير جزاء وفاقا لما فعلت العين بالأعراض ولما هتكت من المحارم وما وقع ساقط في الفاحشة إلا بعد إطلاق النظر وضياع البصر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم إضافة إلى الأضرار الطبية واستنزاف القدرات الجنسية وإهدارها.

سئل أبو حازم رحمه الله ما شكر العين؟ قال: إذا رأيت بهما خيرا أذعته وإذا رأيت بهما شرا سترته. وسئل ماشكر الأذنين؟ فقال: إذا سمعت بهما خيرا حفظته وإذا سمعت بهما شرا نسيته.

قال ابن عباس رضي الله عنهما: الشيطان من الرجل في ثلاثة: في نظره وقلبه وذكره وهو من المرأة في ثلاث: في بصرها وقلبها وعجزها.

وعن النظر وخطورته عبر الشعراء:

قال الشاعر أحمد شوقي :

نظــرة ، فابتســامة ، فســلام   فكــلام ، فموعـــد، فلقــاء!

وقال آخــر:

كـــل الحـــوادث مبدأهـــا مـــن النظـــر
ومعظـــم النـــار مـــن مســـتصغر الشـــرر

كـــم نظـــرة فتكـــت في قلـــب صاحبـــها
كفتـــك الســـهام بـــلا قـــوس ولا وتـــر

والمـــــرء مـــادام ذا عـــين يقلبـــــها
في أعـــين الغيـــد موقـــوف علـــى الخطـــر

يســـر مقلتـــه مـــا ضـــر مهجتـــه
لا مرحبـــا بســـرور عـــاد بـــالضرر !

وقالت امرأة لرجل ينظر إليها:

وكنـــت متـــى أرســـلت طرفـــك رائـــدا
لقلبـــك يومـــا أتعبتـــك المنـــاظر

رأيـــت الـــذي لا كلـــه أنـــت قـــادر عليـــه
ولا عـــن بعضـــه أنـــت صـــابر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: « **إياكم والدخول على النساء، فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله! أفرأيت الحمو؟ (يعني أقارب الزوج) فقال: الحمو الموت** »[1].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا يخلون رجل بامرأة فإن الشيطان ثالثهما** »[2].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **النظرة سهم مسموم من سهام إبليس** »[3].

والنظرة تفعل في القلب ما يفعل السهم في الرمية، فإن لم تقتله جرحته، وهي بمنزلة الشرارة من النار ترمى في الحشيش اليابس فإن لم تحرقه كله أحرقت بعضه. ومن أعظم أخطار النظرة المتتابعة علاوة على معصية الله عز وجل الوقوع في حب المرأة الأجنبية وعشقها وفي ذلك اشد العذاب في الدنيا.

قال الشاعر:

هو الحب فاسلم بالحشا ما الهوى سهل
فما اختاره مضني به وله عقل!!
وعش خالياً فالحب راحته عني
وأوله سُقم وآخره قتل!!

وقال الأمام ابن القيم رحمه الله: من الناس من يقصد بالنظرة منفعة البدن وهو غلط فإنه يترتب عليها من المضرة المتولدة عن

(١) متفق عليه.
(٢) رواه أحمد بإسناد صحيح.
(٣) رواه أحمد.

الفكر ما هو أعظم من تلك المنفعة بكثير، ما علاج من وقع في عشق مالا يحل له؟

ويقول ـ أيضاً ـ: واللذة الحاصلة بذكر الله والصلاة عاجلاً وآجلاً أعظم وأبقى وأدفع للهموم والغموم والأحزان.

وللعفة أسباب أقواها إجلال الجبار، ثم الرغبة في الحور الحسان في دار القرار.

قال تعالى: [وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى] [١].

قال الشاعر:

ما إن دعاني الهوى لفاحشةٍ
إلا نهاني الحياءُ والكرمُ
فلا إلى فاحشٍ مددتُ يدي
ولا مَشتْ بي لريبةٍ قَدَمُ

وقال آخر:

تفنى اللذاذة مِمّن نال صفوتها
مِنَ الحرامِ ويَبقَى الوزرَ والعارَ
تبقى عواقِبُ سوءٍ في مَغَبّتِها
لا خيرَ في لذّةٍ من بعدها النارُ

(١) سورة النازعات: الآيتين ٤٠،٤١.

ويقول الأمام ابن القيم: وفي غض البصر عدة فوائد:
١- تخليص القلب من ألم الحسرة.
٢- أنه يورث القلب نوراً وإشراقا يظهر في العين وفي الوجه وفي الجوارح ولهذا والله أعلم ذكر الله سبحانه وتعالى في آية النور في قوله تعالى: [اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ] عقب قوله:[قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ].
٣- أنه يورث قوة القلب وشجاعته.
٤- أنه يورث القلب سروراً وفرحاً وانشراحاً أعظم من اللذة والسرور الحاصل بالنظر وذلك لقهر عدوه (الشيطان).
٥- أنه يخلص القلب من أسر الشهوة.
٦- أنه يسد عليه باباً من أبواب جهنم.
٧- أنه يقوي العقل ويزيده ويثبته فإن إطلاق البصر وإرساله لا يحصل إلا من خفة العقل وطيشه وعدم ملاحظته للعواقب.

قال الإمام أحمد بن حنبل: الفتّوة ترك ما تهوى لما تخش.

قال الشاعر :

ليس الشجاع الذي يحمي فريسته
يوم القتال ونار الحرب تشتعل
لكن من غض طرفاً وأثنى قدماً
عن الحرام فذاك الفارس البطل

قال صلى الله عليه وسلم: « إن الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه، نظر الله إليهما نظرة رحمة، فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما » (١).

(١) صححه السيوطي في فيض القدير ٢/٣٣٣.

قال الامام ابن الجوزي في كتابه صيد الخاطر: (عن النظر للزوجة): ((فالسعيد من إذا كانت له امرأة فمال إليها ومالت إليه وعلم سترها ودينها، أن يعقد الخنصر على صحبتها وأكثر أسباب دوام محبتها أن لا يطلق بصره، فمتى أطلق بصره أو أطمع نفسه في غيرها فإن تطمع في الجديد ينغص الخُلق، وينقص المخالطة، ويستر عيوب الخارج، فتميل النفس إلى المشاهد الغريب، ويتكدر العيش مع الحاضر القريب، وهذا هو البلاء والعياذ بالله)).

قال الشاعر:

والمـرء مـادام ذاعين يقلبها

في أعين الغيد موقوف على الخطر

يسر مقلته ما ضر مهجته

لامرحباً بسرور عاد بالضرر

قال ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً قال: يارسول الله في حجري يتيمة قد خطبها رجل موسر ورجل معدم فنحن نحب الموسر وهي تحب المعدم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح))(١) أي الزواج.

---

(١) رواه ابن ماجه والحاكم والطبراني.

قالت هند بنت المهلب: ما رأيت لصالحي النساء وشرارهن خيراً من إلحاقهن بمن يسكنَّ إليه من الرجال. ولرب مسكون إليه غير طائل والسكن على كل أوفق. وهكذا كان الدواء الأنسب للحب والعشق هو الزواج وقد أنشد ابن القيم قائلاً :

سألتُ فقيه الحبِّ عن علّةِ الهوى
وقُلتُ لَه أشكو إلى الشيخ حَاليا
فقال دواءُ الحبِّ أن تُلصِقَ الحشَا
بأحشاءِ مَنْ تهوى إذا كنتَ خَاليا
فتقضي حاجات الفوائدَ باسرها
على الأمن مادام الحبيبُ مؤاتيا
إذا كان هذا في حلالٍ فحبَّذا
وصالٌ به الرحمن تلقاهُ راضيا
وإن كان هذا في حرامٍ فإنه
عذابٌ به تَلقَى العنا والمكاويا

ولهذا كان التوجيه النبوي في الحديث: « **إذا رأى أحدكم امرأة فوقعت في قلبه فليعمد إلى امرأته فليواقعها فإن ذلك يرد ما في قلبه** » [(١)].

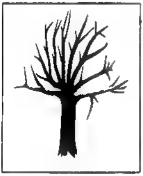
وقد حض رسول الله صلى الله عليه وسلم المرأة على سرعة تلبية رغبة زوجها الجنسية فذلك لاعتبارات كثيرة منها أن إحجامها عنه قد يُخيل إليه عدم محبتها له مما يؤدي إلى محاذير

(١) رواه مسلم.

وأزمات كثيرة قد لا تحمد عقباها. وليس معنى تلبية المرأة لزوجها دخول المخدع والاستسلام له فقط بل عليها أيضا أن تتجاوب معه وتتبادل الرغبة ولا تركن إلى برودتها الطبيعية كيلا ينفر وتتكون لديه فكرة سيئة عنها.

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **والذي نفسي بيده ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشه فتأبى عليه إلا كان الذي في السماء ساخطا عليها حتى يرضى عنها** »[1].

وقوله أيضا : « **إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فلتجب وإن كانت على ظهر قتب** »[2] والقتب يعني الرحل الذي يوضع على ظهر الجمل.



وقد يستغرب بعضهم هذا الترهيب الشديد والإنذار المخيف للمرأة والحق أنها تستحق كل ذلك بسبب ما تسببه لزوجها من أضرار بسبب امتناعها كتعريضه للزنا أو للكبت المضر وغيره.

قال تعالى: [**ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا**][3].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لأن يطعن في رأس أحدكم بمخيط من حديد خير له من أن يمس امرأة لا تحل له** »[4].

وفي الحديث قال ابن مسعود رضي الله عنه: « **قلت: يا رسول الله أي الذنب أعظم عند الله ؟ قال: أن تجعل لله ندا وهو خلقك، قال:**

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) أخرجه البزار.
(٣) سورة الإسراء: الآية ٣٢.
(٤) رواه الطبراني والبيهقي وهو حديث حسن صحيح.

قلت: ثم أي؟ قال: أن تقتل ولدك مخافة أن يطعم معك. قال: قلت: ثم أي؟ قال: أن تزني بحليلة جارك »[1].

قال تعالى: [وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ][2].

وفي الحديث: « إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها دخلت الجنة »[3].

وعن الحجاب الشرعي

قال الله تعالى: [يَاأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا][4].

يهتم الإسلام بقطع وسائل الشر وصيانة الأعراض والبعد عن مواطن الريبة وفي هذه الآية الكريمة أدب رفيع وتوجيه عظيم إلى ما يجب أن تكون عليه المرأة المسلمة من حشمة وحجاب وبعد عن التبرج، وقد ألزم الله أزواج النبي صلى الله عليه وسلم وبناته ونساء المؤمنين بالحجاب والتستر بالملابس الضافية، وهن من هن في الفضل والتقوى ومكانتهن من الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام، وفي أفضل جيل واعف طبقة، وبيّن أن إسدال الجلابيب والتستر لأجل أن يعرفن بالعفة والطهارة والبعد عن أذى مرضى النفوس.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) سورة النور: الآية ٣٢.
(٣) رواه أحمد والطبراني.
(٤) سورة الأحزاب: الآية ٥٩.

ولما نزلت هذه الآية عرف أزواج النبي صلى الله عليه وسلم وبناته والمؤمنات ما فيها من وجوب الحجاب وتغطية الوجه مع الرأس وتحريم التبرج فامتثلن للأمر فور نزوله. قالت عائشة رضي الله عنها: رحم الله نساء الأنصار لما نزلت:

[يَاأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لأَزْوَاجِكَ] الآية .. شققن مروطهن (ثيابهن الداخلية) فاختمرن بها وصلين مع رسول الله صلى الله عليه وسلم كأن على رؤوسهن الغربان، ونساء النبي صلى الله عليه وسلم وبناته والمؤمنات من القدوة الحسنة والمثل الرائع للمرأة المسلمة في كل شئ حتى يرث الله الأرض ومن عليها.

فالحجاب بالنسبة للمرأة كالواحة التي تنعم بظلالها وتتمتع بجلالها وهكذا الجوهرة الغالية الثمينة لا تكون إلا مكنونة محفوظة.

" **اللؤلؤة الجميلة تحميها الصدفة**"

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: ((**أيما امرأة نزعت ثيابها في غير بيتها مزق الله عز وجل عنها ستره**))[(١)].

قال الشاعر :

بـــرزوا وجهه الجميـــل ... ولامـــوا مـــن إفتتن

لـــو أرادوا عفتنـــا ... ســـتروا وجهه الحسن

---

(١) رواه أحمد والحاكم والطبراني.

شروط جلباب المرأة المسلمة

١- استيعاب جميع البدن.
٢- أن لا يكون زينة في نفسه.
٣- أن يكون صفيقاً لا يشف.
٤- أن يكون فضفاضاً غير ضيق.
٥- أن لا يكون مبخراً مطيباً.
٦- أن لا يشبه لباس الرجال.
٧- أن لا يشبه لباس الكافرات.
٨- أن لا يكون لباس شهرة.

وعن الحجاب قالوا:

صوني خمارك لا تهابي ... وتدثري عفّ الثيابِ
وامضي على درب الهدى ... واستلهمي نهج الكتابِ
أنقى من الماء الطهور ... يسيل من مزن عذاب
وسلاحك التقوى البصيرة ... تلتقي بروى الشباب

وقال آخر:

يا أختنا أنت العفيفة والمصونة بالحجاب ... يا أختنا فيك العزيمة والنزاهة ولك الثواب

فالنـــار مثـــوى الســـاقطات لهـــن عقـــاب

ولـــك الجنـــة المـــأوى وياحســـن المـــآب

أخـيراً نؤكـد أنـه لـو تحجبـت الفتـاة لاشـتاق إليـها راغـب الـزواج ولعـل الواقـع يؤكـد ذلـك أيضـاً فـلا يكـاد يشـعر الريـف بأزمـة الـزواج وعنوسـة الفتيـات المتزايدة في المـدن فـها هـو كـل نفيس تصغـر قيمتـه عنـد الاسـتحواذ عليـه ومـا تملكـه اليـد تزدريـه العـين وكـل ممنـوع مرغـوب، فالتـبرج كـان وبـالاً علـى الكثـيرات مـن الفتيـات، وكـان سـبباً في الإعـراض عـن الـزواج بـهن. قـال تعـالى: [**وَقَـرْنَ فِـي بُيُوتِكُـنَّ وَلا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الأُولَـى**] (١).

وفي الحديـث قـال رسـول الله صلـى الله عليـه وسـلم: « **ثلاثـة لا تسـأل عنـهم: رجـل فـارق الجماعـة وعصـى إمامـه ومـات عاصيـاً، وأمَـة أو عبد أبـق فمـات، وامـرأة غـاب عنـها زوجـها قـد كفاهـا مؤنـة الدنيـا فتـبرجت بعـده. فلاتسـأل عنـهم** » (٢).

والزينـة حـلال للمـرأة تلبيـة لفطرتـها فكـل أنثـى مولعـة بـأن تكـون جميلـة وأن تبـدو أنيقـة والإسـلام لا يقـاوم هـذه الرغبـة الفطريـة ولكنـه ينظمـها ويضبطـها ويجعلـها تتبلـور في الاتجـاه بـها إلى رجـل واحـد (الـزوج) يطلـع منـها علـى مـالا يطلـع لأحـد سـواه.

وفي الحديـث قـال رسـول الله صلـى الله عليـه وسـلم: « **أيمـا امـرأة اسـتعطرت ثـم خرجـت**

---

(١) سورة الأحزاب: الآية ٣٣.

(٢) رواه أحمد في مسنده والبخاري.

فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية وكل عين زانية »[1].

ومن ثم فلا يسمح للمرأة المسلمة أن تمر بالطرق أو تغشى المجالس مستعطرة لأنها وإن استتر جمالها وزينتها ينتشر عطرها في الجو ويحرك العواطف فالطيب من وسائل المراسلة مع النفس وعامل لطيف من عوامل الأغراء ولهذا كان من الواجب شرعا ان تتطيب المرأة لزوجها فقط ففي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **حبب إلي من دنياكم النساء والطيب وجعلت قرة عيني في الصلاة »**[2].

ذلك لأن تزين المرأة وتطيبها لزوجها من أقوى أسباب المحبة والألفة بينهما وعدم الكراهة والنفرة لأن الأنف مثل العين والأذن وغيرها مفاتيح للقلب فإذا استحسنت شيئا أوصلته للقلب فحصلت المحبة.

وقال الشاعر:

إذا التفتت نحوي تضوع ريحها نسيم الصبا

جاءت بريا القرنفل

وفي تزين المرأة لزوجها وأناقتها له، قال الشاعر:

إن المليحة تغنيها ملاحتها

لاسيما وعليها الحلي والحلل

---

(١) رواه أحمد والنسائي.
(٢) رواه أحمد والنسائي.

وهكذا دائماً الزوجة جميلة في عين زوجها قال الشاعر:

فوالله ما أدري أزيدت ملاحةً
وحسناً على النسوان أم ليس لي عقل؟

وقال آخر:

تمت وتمَّ الحسن في وجهها
فكُلُ حُسنٍ ما خلاها مُحَالُ
للناسِ في الشهر هلال ولي
في وَجهِها كُل صباحٍ هلال

" الزوجة الأنيقة ربيع دائم "

قال ابن عباس رضي الله عنهما: إني لأتزين لامرأتي كما تتزين لي وما أحب أن أستقطب كل حقي الذي عليها، فتستوجب حقها الذي لها عليَّ لأن الله تعالى قال: [**وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ**][1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيرٌ له من زوجة صالحة، إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرّته، وإن أقسم عليها أبرّته، وإن غاب عنها نصحته في نفسها وماله** »[2].

---

(١) سورة البقرة: الآية ٢٢٨.
(٢) رواه البخاري.

عزيزتي :

١- اخلصي لله عز وجل في السر والعلانية واحذري الرياء في الأقوال والأفعال.

٢- احذري من الشرك في العقيدة والعبادة فإنه محبط لكل أعمالك.

٣- عليك بالاستسلام لأحكام دينك وإياك أن تنظري إلى الأمور بعقلك.

٤- كوني مطيعة لزوجك فلا تردي له أي طلب ما لم يكن معصية لله واحفظي غيبته في نفسك وماله.

٥- كوني بارة لوالديك بالإحسان إليهما وكف الأذى عنهما والعمل على إدخال السرور إلى قلبيهما.

٦- كوني سباقة في عمل الخير مسارعة في البعد عن الشر مكثرة من الذكر والصدقة والاستغفار والدعاء.

٧- عليك بالإحسان إلى جاراتك بالقول والفعل.

٨- كوني محافظة على الصلوات في أوقاتها ومحافظة على صلاة السنن ما استطعت.

٩- كوني كريمة واحذري الشح فإن الله يحب الكرماء ويبغض البخلاء.

١٠- تعهدي القرآن الكريم بالتلاوة فاجعلي لنفسك وردا تلتزمين به.

١١- حافظي على قلبك من الشهوات والشبهات، وإياك من التشبه بالأجنبيات أو التشبه بالرجال.

١٢- عليك بالعناية بأولادك وتربيتهم على الصدق ومكارم الأخلاق وتنشأتهم التنشئة الإسلامية الصحيحة.

١٣- إياك والغيبة والنميمة والخوض في أعراض المسلمات واحذري مجالس السوء.

١٤- لا تحتقري غيرك واعلمي أنه من الإسلام حسن الظن بالمسلمات.

١٥- كوني زاهدة في الدنيا راغبة في حسن ثواب الآخرة.

١٦- كوني أمينة فلا دين لمن لا أمانة لها.

١٧- احذري الجزع والتسخط عند البلاء وكوني صابرة محتسبة للأجر والثواب.

١٨- لا تنظري إلى من هي فوقك في الدنيا وانظري إلى من هي دونك حتى لا تصغري نعم الله عليك. (القناعة كنز لا يفنى).

١٩- أستعدي للموت قبل مجيئه وارجي عفو ربك ورحمته.

٢٠- أحبي للمسلمات ما تحبين لنفسك وأهل بيتك واكرهي لهن ما تكرهين لنفسك وأهلك حتى تصلين إلى كمال الأيمان ومحبة الرحمن.

٢١- إذا أردت الخروج من البيت فليكن لحاجة ضرورية وبإذن الزوج أو الولي وبالحجاب الشرعي غير متعطرة ولا متبرجة ولا تخرجي من بلدك إلى مكان آخر إلا بمحرم.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « المرأة إذا صلت خمسها، وصامت شهرها، وأحصنت فرجها، وأطاعت زوجها، فتلدخل من أي أبواب الجنة شاءت »[1].

" الزوجة الصالحة جوهرة مصونة ودرة مكنونة"

(١) رواه ابن حبان.

جمال الزوجة :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أيما امرأة استعطرت ثم خرجت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية** »[1].

يحب الرجال الزوجة الجميلة الأنيقة حسنة المظهر وجميلة الأسلوب ورقيقة المشاعر ومرهفة الأحاسيس والجمال ليس الجمال الخارجي والشكل فقط وإنما:

١- جمال الزوجة في ورعها وتقواها الذي يزيد قلبها نوراً وإيماناً فتقر عين زوجها وتهنأ بها.

٢- جمال الزوجة في حرارة عاطفتها وتوهج مشاعرها فتتحرك نحوها أحاسيس زوجها ومودته.

٣- جمال الزوجة في لين جانبها ورقة طبعها فتبرز من خلالها شخصية زوجها وقوته.

٤- جمال الزوجة في نظرتها الحانية وصوتها الدافئ فيجد زوجها سكنه وراحته.

٥- جمال الزوجة في بسمتها التي تزيد وجهها نضارة وقلب زوجها بهجة وسروراً.

٦- جمال الزوجة في وعيها وثقافتها المستمدين من نبع الإسلام الصافي.

---

(١) رواه أبوداود والنسائي.

٧- جمال الزوجة في مدى إدراكها لمسئوليتها الحقيقية تجاه بيتها وأولادها ومجتمعها وأمتها.

٨- جمال الزوجة في تضحياتها ورغبتها في العطاء المستمر والبناء.

٩- إن سر جمال المرأة لم يدركه بعد إلا القلة من الرجال الذين يملكون إيماناً عميقاً وعقلاً واعياً وإحساساً مرهفاً يدرك مواطن الجمال.

قال الشاعر:

رأيتُ الهلالَ ووجهَ الحبيبِ
فكانا هلالين عندَ النَّظرْ

فلم أدر من حيرتي منهما
هلالَ الدُّجى من هلالِ البشرْ

فلولا التورُّدُ في الوجنتينِ
وما رَاعَني من سوادِ الشعرْ

لكنُتُ أظُنُّ الهلالَ الحبيبَ
وكنتُ أظُنُّ الحبيبَ القمرْ

وقال آخر:

كُل جزءٍ من محاسنها
كائنٌ في حُسنِه مثلاً

لو تمنَّتْ في براعتِها
لم تجدْ في حُسنِها بدلاً

حقوق الجار

قال تعالى : [وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ](1).

وفي الحديث قال رسول صلى الله عليه وسلم: « **ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه** »(2).

وقوله: « **من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره** »(3).

ومن ثم كان من الواجب للجار الإحسان إليه وذلك بأن ينصره إذا استنصره، ويعينه إذا استعانه، ويعوده إذا مرض، ويهنئه إذا فرح، ويعزيه إذا أصيب، ويساعده إذا احتاج، ويبدؤه بالسلام، ويلين له الكلام، ويتلطف في مكالمة ولده، ويرشده إلى ما فيه صلاح دينه ودنياه، يرعى جانبه، ويحمي حماه، ويصفح عن زلاته، ولا يتطلع إلى عوارته، ولا يضايقه في بناء أو ممر أو شارع، ولا يؤذيه بميزاب يصب عليه، أو بقذارة يلقيها أمام منزله، كذلك إكرامه بإسداء المعروف والخير إليه، وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **يانساء المسلمات لا تحقرن جارة لجارتها ولو فرسن شاة** »(4).

---

(١) سورة النساء: الآية ٣٦.

(٢) متفق عليه.

(٣) متفق عليه.

(٤) رواه البخاري.

وقوله لعائشة رضي الله عنها لما قالت له إن لي جارين فإلى أيهما أهدي؟ قال: « **إلى أقربهما منك باباً** »[1].

وقوله صلى الله عليه وسلم لأبي ذر: « **يا أباذر إذا طبخت مرقة فأكثر ماءها وتعاهد جيرانك** »[2].

وأيضا من حقوق الجار احترامه وتقديره واستشارته في أي بيع أو إيجار لأي شئ يتصل به أو يقرب منه.

يروى أن رجلا كان جارا لأبي دلف ببغداد فأدركته حاجة وركبه دين فادح حتى احتاج إلى بيع داره وطلب ثمنا لها ألف دينار فقالوا له: إن دارك لا تساوي أكثر من خمسمائة دينار فقال: أجل ولكني أبيعها بخمسمائة وأبيع جوارها بخمسمائة أخرى فبلغ القول أبا دلف فأمر بقضاء دينه ووصله وواساه فهكذا الجار الحسن ولله در القائل:

يلومونني أن بعت بالرخص منزلي
وما يعلموا جارا هناك ينغص
فقلت لهم كفوا الملام فإنما
بجيرانها تغلو الديار وترخص

وقال آخر:

وأغض طرفي ما بدت لي جارتي
حتى يواري جارتي مأواها
إني امرؤ سمح الخليقة ماجد
لا أتبع النفس اللجوج هواها

---

(١) متفق عليه.
(٢) رواه البخاري.

يروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال : والذي وسع سمعه الأصوات ما من أحد أدخل على قلب فقير سروراً إلا خلق الله له من هذا السرور لطفاً فإذا أنزلت به نائبة جرى إليها لطف الله كالماء في انحداره حتى يطردها عنه.

ولهذا يجب أن نعلم أن عزلتنا عن جيراننا هي التي تفقدنا الأمان في بيوتنا وأنه يوم نعود إلى الأخوة مع جيراننا إنما نحن نزيد عدد الذين يحرسون شققنا ويحمون حياتنا ويؤنسون وحدتنا.

قيل لأعرابي أتت له مائة وعشرون سنة وهو بصحة جيدة ما أطال عمرك؟ فقال: تركت الحسد فبقيت.

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا يمنعن أحدكم جاره أن يضع خشبة في جداره** »[1].

وأيضا حديث: « **من كان له جار في حائط أو شريك فلا يبعه حتى يعرضه عليه** »[2].

وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن إيذاء الجار بقول أو فعل ففي الحديث: « **من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره** »[3].

وقوله: « **والله لا يؤمن والله لا يؤمن فقيل من هو يا رسول الله؟ فقال: الذي لا يأمن جاره بوائقه** » وقوله صلى الله عليه وسلم: « **هي في النار** »[4] للتي قيل له أنها تصوم النهار وتقوم الليل وتؤذي جيرانها.

(١) متفق عليه.
(٢) رواه الحاكم وصححه.
(٣) رواه النسائي وابن ماجه.
(٤) رواه أحمد والحاكم.

وإذا إبتلى المسلم بجار سوء فليصبر عليه فإن صبره سيكون سبب خلاصه منه فقد جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يشكو جاره فقال له: « **إصبر ثم قال له في الثالثة أو الرابعة إطرح متاعك في الطريق فطرحه فجعل الناس يمرون به ويقولون مالك؟ فيقول: آذاني جاري فيلعنون جاره حتى جاءه وقال له: رد متاعك إلى منزلك فإني والله لا أعود** »[1].

والمسلم يعرف نفسه إذا كان قد أحسن إلى جيرانه أو أساء إليهم بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم للذي سأله عن ذلك: « **إذا سمعتهم يقولون قد أحسنت فقد أحسنت، وإذا سمعتهم يقولون قد أسأت فقد أسأت** »[2].

اللهم إنا نستعينك ونستهديك ونستغفرك ونتوب إليك ونثني عليك الخير كله نشكرك ولا نكفرك ونخلع ونترك من يفجرك، اللهم اياك نعبد ولك نصلي ونسجد وإليك نسعى ونحفد، نرجو رحمتك ونخشى عذابك إن عذابك الجد بالكفار ملحق، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم (دعاء القنوت).

---

(١) رواه أبوداود وغيره.

(٢) رواه أحمد في مسنده.

حسن الخلق

الخلق هيئة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال الإرادية والاختيارية من حسنة وسيئة وجميلة وقبيحة وهي قابلة بطبعها لتأثير التربية الحسنة والسيئة فيها فإذا ما ربيت هذه الهيئة على إيثار الفضيلة والحق وحب المعرفة والرغبة في الخير وروضت على حب الجميل بسهولة ودون تكلف قيل فيه : خلق حسن وتتصف تلك الأفعال الجميلة الصادرة عنه بدون تكلف بالأخلاق الحسنة كخلق الحياء والحلم والأناة والصبر والتحمل والكرم والشجاعة والعدل والإحسان وما إلى ذلك من الفضائل الخلقية والكمالات النفسية.

كما أنها إذا أهملت فلم تهذب التهذيب اللائق بها ولم يعن بتنمية عناصر الخير الكامنة فيها، أو ربيت تربية سيئة حتى أصبح القبيح من الأقوال والأفعال تصدر عنها بدون تكلف قيل فيها: خلق سيئ وسميت هذه الأقوال والأفعال الذميمة التي تصدر عنها بالأخلاق السيئة وذلك كالخيانة والكذب والطمع والجفاء والغلظة والفحش والبذاء وغيرها.

قال أحمد شوقي:

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت

فإن همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا

ومن ثم نوه الإسلام بالخلق الحسن ودعا إلى تربيته في المسلمين وتنميته في نفوسهم واعتبر الإيمان بفضائل النفس

والإسلام بحسن الخلق وأثنى الله على نبيه صلى الله عليه وسلم بحسن خلقه فقال: [**وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيمٍ**][1].

وقال تعالى: [**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**][2].

أمر من الله عز وجل بمحاسن الأخلاق وجعل منها سبباً تنال به الجنة فقال تعالى: [**وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ**][3].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق** »[4].

وقد بيّن صلى الله عليه وسلم فضل محاسن الأخلاق كما في الحديث « **ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق** »[5].

وكذا الحديث: « **البر حسن الخلق** »[6]، « **أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم أخلاقاً** »[7].

وقال صلى الله عليه وسلم « **إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً** »[8].

قالت أم حبيبة رضي الله عنها: **يارسول الله: المرأة يكون لها زوجان ثم تموت فتدخل الجنة هي وزوجاها، لأيهما تكون: للأول أم للآخر؟**

---

(١) سورة القلم. الآية ٤.
(٢) سورة فصلت: الآية ٣٤.
(٣) سورة آل عمران: الآية ١٣٤.
(٤) رواه البخاري.
(٥) رواه أحمد وأبوداود.
(٦) رواه البخاري.
(٧) رواه أحمد وأبو داود.
(٨) رواه البخاري.

قال صلى الله عليه وسلم: أحسنهما خلقا كان معها في الدنيا يكون زوجها في الجنة، يا أم حبيبة: ذهب حسن الخلق بخير الدنيا والآخرة »[1].

وسئل صلى الله عليه وسلم عن أي الأعمال أفضل فقال « **حسن الخلق** » وعن أكثر مايدخل الجنة قال صلى الله عليه وسلم: « **تقوى الله وحسن الخلق** »، « **إن العبد ليبلغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة وشرف المنازل وأنه لضعيف العبادة** »[2].

قال الشاعر :

إذا طالبتك النفس يوما بشهوة
وكان عليها للخلاف طريق
فخالف هواها ما استطعت فإنما
هواك عدو والخلاف صديق

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: « **من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت** »[3].

قال الشاعر:

يصاب المرء من عثرة بلسانه
وليس يصاب المرء من عثرة الرجل

---

(١) رواه الطبراني والبزار.
(٢) رواه الطبراني.
(٣) متفق عليه.

فعثرتـــه في القـــول تذهـــب رأســـه
وعثرتـــه بـــالرجل تـــبرأ علـــى مـــهل

وقال آخـر:

إذا كنـت عـن أن تحسـن الصمـت عـاجزا
فـأنت عـن الإبـلاغ في القـول أعجـز
يخـوض أنـاس في المقـال ليوجـزوا
وللصمـت عـن بعـض المقـالات أوجـز

وقال آخـر :

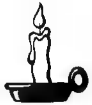
وأفضـل قسـم الله للمـرء عقلـه
فليـس مـن الخـيرات شـيئ يقاربـه
إذا أكمـل الرحمـن للمـرء عقلـه
فقـد كملـت أخلاقـه ومآربـه

وقال آخـر :

النـاس بالنـاس مـاداه الحيـاء بـيهم
والسـعد لاشـك تـارات... وهبـات
وافضـل النـاس مـابين الـورى رجـل
تقضـى علـى يـده... للنـاس حاجـات
لاتمنعـن يـد المعـروف عـن أحـد
مـادمت مقتـدرا ... والعيـش جنـات

قـــد مـــات قـــوم ومـــا مـــاتت مكارمـــهم

وعـــاش قـــوم ... وهـــم في النـــاس أمـــوات



وقـال الشـاعر:

لا تحســـبن ســـرورا دائمـــا أبـــدا

مـــن ســـره زمـــن ســـاءته أزمـــان

لا تغـــتر بشـــباب رائـــق خضـــل

فكـــم تقـــدم قبـــل الشـــيب شـــبان

وقـال آخـر :

الوقـــت أنفـــس مـــا عنيـــت بحفظـــه

وأراه أســـهل مـــا عنيـــت يضيـــع

وقـد أوصـى علي بـن أبي طـالب ابنه الحسـن رضـي الله عنـهما قـائلا: يـابني احفـظ عـني أربعـا: أغنـى الغنـى العقـل، وأكـبر الفقـر الحمـق، وأوحـش الوحشـة العجـب، وأكـرم الحسـب حسـن الخلـق.

وقال الشـاعر (عـن الشـخص ثقيـل الـدم):

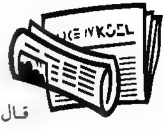
ســـقط الثقيـــل مـــن الســـفينة في الدجـــى

فبكـــى عليـــه رفاقـــه وترحمـــوا

حتـــى أذا طلـــع الصبـــاح أتـــت بـــه

نحـــو الســـفينة موجـــة تتقـــدم

قـالت خـذوه كمـا أتـاني سـالماً
لم أبتلعـه لانـه لايـهضم



قـال الشـاعر:

ولدتـك أمـك يـابن آدم باكيـاً
والنـاس حولـك يضحكـون سـروراً
فـاحفظ لنفسـك أن تكـون إذا بكـوا
في يـوم موتـك ضاحكـاً مسـروراً

وقـال آخـر :

ياجـامع المـال في الدنيـا لوارثـه
هـل أنـت بالمـال قبـل المـوت منتفـع؟
قـدم لنفسـك قبـل المـوت في مـهل ؟
فـإن حظـك بعـد المـوت منقطـع

قـال صلى الله عليه وسلم: « **إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم** »[1].

قـال بعض الحكمـاء: مـروءة الرجـل صـدق لسـانه، وإحتمالـه عثرات جيرانه وبذله المعروف لأهل زمانه وكفه الأذى عن أباعده وجيرانه.

---

(١) رواه أبوداود.

قال الشاعر:

لا يكتم السِّر إلا ذي ثقة
والسر عند خيار الناس مكتوم
فالسِّر عندي في بيت له غلق
ضاعت مفاتيحه والباب مختوم

وقال آخر :

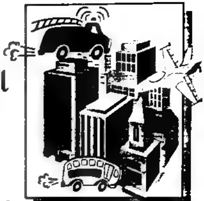
إذا شئت أن تزداد قدراً ورفعة
فلن وتواضع واترك الكبر والعجبا

وقال آخر :

عليك ببر الوالدين كليهما
وبرٍّ ذوي القربى وبرٍّ الأباعد
ولا تصحبن إلا تقياً مُهذباً
عفيفاَ ذكياً منجزاً لمواعد

وقال رجل لعمر بن الخطاب رضي الله عنه : إن لي أماً بلغ منها الكبر وأنها لا تقضي حاجتها إلا وظهري لها مطية فهل أديت حقها؟ قال: لا، لأنها كانت تصنع بك ذلك وهي تتمنى بقاءك وأنت تصنعه وتتمنى فراقها.

اللهم إني أسألك صحة الإيمان وإيماناً في حسن خلق ونجاحاً يتبعه صلاح ورحمة منك وعافية ومغفرة منك ورضواناً.



القلق - الأرق - الصداع

ثلاثي مزعج في حياة الإنسان

قال تعالى: [وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إِلا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ] [1].

يعتقد خبراء علم النفس أن المدنية الحديثة هي السبب الرئيسي في أن يحيط هذا الثلاثي المزعج بحياة معظم الأشخاص بصورة متزايدة في أغلب مراحل الحياة، نساءً ورجالاً، أغنياء وفقراء، على حد سواء.

والملفت للنظر أن إصابة أحد هؤلاء الثلاثة للإنسان يوجد احتمال بوجود مسببات له عضوية أو نفسية وجب علاجها أولاً أو بالتوازي مع هذا المزعج لنتخلص والوقاية من الأخير ولنا في ذلك بعض التفصيل:

فالقلق: هو رد فعل لخطر غامض وغير معروف، ذاتياً ومتوهماً، ومع استمرار الفرد في التفكير والاضطراب يشعر بالقلق. ويصيب القلق الناحيتين الجسدية والنفسية فمن الناحية الجسدية: نجد أن الإنسان القلق يزداد وزنه بسبب نهم غير عادي للطعام، ومن الناحية النفسية: نجده يهتم بآراء الآخرين فيه ويعتقد أن كل إنسان يلاحظ ما بداخله. فهو

(١) سورة يونس: الآية ١٠٧.

إنسان حساس جدا بالنسبة لسلوكه ويحاول دائما أن يغير من هذا السلوك لعله يعجب الناس. بصفة عامة كل إنسان يطمح إلى النجاح في مجال عمله. لكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن فيصاب بعقد نقص عديدة مما يعرضه للمزيد من ألوان المعاناة.

وقد دلت الدراسات أن للقلق أثارا سلبية على حياة الإنسان ينتج عنها أعصاب متوترة وآلام وتقلصات بالمعدة والأمعاء والقولون وعسر الهضم، وقد يكون سببا مباشرا في قرحة المعدة (التي تتحول عصاراتها الهاضمة إلى عصارات سامة ومواد كاوية تحرق الغشاء المخاطي للمعدة) إضافة إلى ما يسببه من ارتفاع في ضغط الدم والسكر في البول ونقص الكالسيوم في الجسم، مما يؤثر على صحة الأسنان والعظام .

فضلا عن ما يحدثه القلق من الأرق والصداع وغيره مما يساعد على ظهور التجاعيد بالوجه والشيخوخة المبكرة وقد يتسبب في حدوث الوفاة بالأزمات القلبية في كثير من الأحيان .

ومما يزيد الأمر سوءا لجوء البعض إلى تناول المهدئات العصبية والمسكنات ناهيك عن أضرارها الجسيمة وأثارها السلبية على صحة من تناولها [سواء بخبرته الشخصية أو نصيحة الأصدقاء أو بمعرفة الصيدلي] هذا ولا يترك المريض نفسه فريسة لهذه العقاقير التي قد تصل به إلى مرحلة إدمانها نفسيا فعندما يتعرض لأي مشكلة نفسية هرع إلى تناول المهدئات معتقدا بجدواها في تخليصه من معاناته مما يسبب له أضرارا وخيمة على صحته ذلك لأن المهدئات لا تقضي على القلق ولكنها تجنب الإنسان الشعور به لفترة محددة فقط ثم يعاود بعدها العمل من جديد بقوة وضراوة، يضاف إلى ذلك أن أنواع العقاقير المهدئة ما يصلح لشخص قد لا

يصلح لآخر ومن ثم وجب إشراف الطبيب في هذه الحالة. ولعل أهم عوامل الشفاء من أي مرض هي الأيمان القوي بالشفاء والرغبة الصادقة فيه.

الأسرة وعواصف القلق:

لاشك في أن سعادة المرء تكمن في عمله وزوجه.

فعلى صعيد العمل:

لا يأتي القلق من العدم وإنما يصيب الإنسان في أوقات الفراغ وتشتت الأفكار والدخول في حلقة مفرغة من الخيال والأحلام نتيجتها المزيد من القلق والمتاعب لذلك يوصي خبراء علم النفس بمقاومة القلق بالخطوات الآتية:

١- الاستمرار في العمل وإتقانه وعليك أن تكون طموحاً محباً للعمل مع اختيار العمل الذي تحبه ويوافق ميولك، فالعبرة بالنجاح والإنجازات لا بموقعك في السلم القيادي، ولا تطمح لأهداف مستحيلة صعبة التحقيق فرحم الله إمرءا عرف قدر نفسه، وحتى لا تظلم نفسك لا تشغلها في التفكير بعدة أمور في وقت واحد فابدأ بأحبها إلى نفسك وبعد انتهائك منه إبدأ في الذي يليه وهكذا، وعليك أن تكون مستعداً لقبول أسوء النتائج حتى لا تفاجأ بكارثة، وحاذر من الندم فلن يجدي في شئ الندم على الماضي غير مزيد من الهم والعذاب، وبإمكانك أن تستفيد من هذه التجارب للمستقبل. ولا تخاف منه فلا يعلم الغيب غير الله، المهم أن

تشغل نفسك في عملك النافع وتتقنه ولامجال للقلق عندك قال تعالى: [**مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ**][1].

٢- ناقش همومك مع زوجك أو زملائك ولا تعزل نفسك فكل مشكلة لها حل مناسب والمشكلة النفسية المعقدة لم تخلق كذلك ولكن صمتك وانطوائك وصّلها لهذه الدرجة، تحدث إلى الشخص المناسب وخفف عن نفسك.
قال تعالى: [**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**][2].

٣- اعلم أن الإنسان مخلوق قادر على التحليل السليم للتوصل للأسباب الحقيقية لأي مشكلة فقم بتحليل أسباب قلقك وسجل عناصر المشكلة كتابة، ثم إقرأ ما كتبت فستجد أن المشكلة ليست بالتعقيد الذي تتخيله، ويمكنك الوصول للحل الأمثل مع الأخذ في الاعتبار قدراتك فلا تظلم نفسك، قيّم النتائج بصورة موضوعية وبلا تحيز واتخذ القرار المناسب.
قال تعالى: [**وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ**][3].

٤- عليك بالاسترخاء بعد انتهائك من العمل في غرفة هادئة ومرتبة في ضوء خافت مما تهيئ لنفسك التخلص من التوترات العصبية، وإن كان من الأفضل أداء بعض التمرينات الرياضية أولاً ثم تعمد الاسترخاء، فتتخلص من القلق بصورة إيجابية، مع مراعاة الاستمتاع بيوم العطلة في

(١) سورة الأحزاب: الآية ٤.
(٢) سورة المائدة: الآية ٢.
(٣) سورة آل عمران: الآية ١٦٠.

الترفيه عن النفس وبداية أسبوع من العمل كله حيوية ونشاط.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **الكيس من دان نفسه (أي حاسبها) وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمني على الله الأماني** »[1].

أما على صعيد الأسرة :

فينصح الخبراء النفسيون بالترفع عن الصغائر وعدم الاكتراث بالأمور التافهة فالنار تأتي من مستصغر الشرر ولعل أكثر أسباب الخلافات الزوجية ومشاكل الطلاق كلها أمور تافهة وبسيطة كان يمكن علاجها بقليل من الحكمة والصبر فلا داعي للعناد والتمسك بالرأي ولعل قليل من التنازلات كثير من السعادة للزوجين ومن هنا كانت الزوجة الصالحة خير كنز يضاف لرصيد زوجها، فهي توفر له الراحة والاستقرار النفسي الذي يدفعه قدما للنجاح في الحياة فهي تعين على الدين والدنيا.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا أنفق الرجل على أهله نفقة يحتسبها فهي له صدقة** »[2].

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

(٢) متفق عليه.

ويقول خبراء علم النفس أن الأب الذي يجهد كثيرا في عمله ربما يواجه نكرانا للجميل من قبل عائلته. فقد تغضب الزوجة لأنه لم يشتري لها سيارة مثلا، ويغضب الابن لأن والده لا يمده بالمال كما يشتهي، والإبنه لأنه لم يوفر لها فستانا جديدا، فيصاب بالقلق بسبب وضعه المالي الحرج. وبالنسبة للأم فهي تعاني القلق نفسه الذي يعانيه الأب فقد تعمل وتشقى دون أن يشكرها أحد من الأسرة. وعلى النقيض من ذلك نجد احساس الملل والفراغ الذي يصاحب الغني المرفه الذي لا عمل له ولا استغلال لطاقاته ومواهبه الإنسانية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ** »[1].

ينصح علماء النفس الوالد بنقطة مهمة إذا أراد أن يتخلص من قلقه وهي عدم الاهتمام برأي الآخرين في حياته، فما دام مقتنعا في داخله فرأي الآخرين لا يهم، وبذلك لن يستقر القلق طويلا في نفسه. قال صلى الله عليه وسلم: « **من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه** »[2].

ويضيف علم النفس أن أي شيء قد يحدث في حياة الإنسان لا يعني بالضرورة وقوع الكارثة، فأي مشكلة مهما كان حجمها لها الحل المناسب. لئلا يتحول أي حدث تافه في داخل النفس إلى مأساة، وعليك أن تعلم أن احترامك لنفسك هو مفتاح احترام الآخرين لك والإنسان الواثق من نفسه لابد وأن يحظى باحترام الناس، لذلك اهتم بمشاكلك وابتعد عن مشاكل الناس بقدر ما

(١) متفق عليه.
(٢) رواه الترمذي.

يبتعدون عنك. قال تعالى: [**إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوا وَالَّذِينَ هُم مُحْسِنُونَ**][1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**وإنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت بها، حتى ما تجعل في فيّ (فم) امرأتك**))[2].

بالنسبة للزوجة فينصحها الخبراء أن تأخذ الأمور ببساطة وتشعر بالثقة بالنفس ويجب عليك ألا تهتم بأي خطأ قد يحدث عن غير قصد. فالاهتمام الزائد عن الحد سيضعك في حالة قلق.

قال صلى الله عليه وسلم: ((**المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم**))[3].

ففي الواقع كل الناس يخطئون فكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابين. وليس من إنسان مثالي على وجه الأرض لا يخطئ أبداً. ولكن البعض يأخذ الخطأ على أنه مصيبة فيما يعتبره البعض الآخر طبيعة بشرية وهو الذي يستطيع أن يعيش بلا قلق. قال تعالى: [**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**][4].

---

(١) سورة النحل: الآية ١٢٨.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه الإمام أحمد في مسنده.
(٤) سورة فصلت: الآية ٣٤.

سئل عجوز طاعن في السن عن السر الذي أكسبه شيخوخة سعيدة خالية من الهموم فأجاب :

لم أحزن أبدا في قلبي غضبا على عائلتي، ولم أحسد أبدا من هو أعظم مني، ولم أشمت أبدا بسقوط أحد.

وحينما سئلت عجوز يفيض وجهها بشرا وجمالا : أي مواد التجميل تستعملين؟ فقالت : أستخدم لشفتي الحق، ولصوت الذكر، ولعيني غض البصر، وليدي الإحسان، ولقوامي الاستقامة، ولقلبي حب الله، ولعقلي الحكمة، ولنفسي الطاعة، ولهواي الإيمان.

فهلا اقتنعتم أيها الزوجان بهذين المثلين الرائعين وحذوتم حذوهما؟

الشفاء التام من القلق في رحاب الأيمان والتقوى:

إن الإيمان هو السلاح الفعال في مواجهة القلق والخوف والتوتر فبالإيمان يستطيع الإنسان الصبر والتحمل بشجاعة ويشعر دائما بالرضا والأمان والقناعة مما يكسبه مناعة هائلة ضد القلق

قال تعالى: [الذين ءامنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون] [1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((تعس عبد الدينار والدرهم، والقطيفة والخميصة، إن أعطي رضي وإن لم يعط لم يرض)) [2].

---

(١) سورة الأنعام: الآية ٨٢.

(٢) رواه البخاري.

فالنفس أمارة بالسوء والشيطان يوسوس للإنسان ويدفعه للشر ولعل القلق ناشئاً من تلك الوساوس [الحسد - والمنافسة الشرسة - والتكالب على متع الحياة - الأنانية والطمع والجشع - الغيرة - التعالي على الآخرين] وقد حارب الإسلام كل هذه الآفات الاجتماعية وحرص على إيجاد المسلم القوي الأمين الشجاع الذي لا يخاف في الله لومة لائم.

وإن في العبادات والتعاليم الإسلامية السمحة ما يكفل وقاية المسلم من جميع أشكال التوتر والقلق. فكيف يقلق المسلم وهو يتجه إلى الله عز وجل خمس مرات يومياً خاشعاً قلبه في الصلاة يناجي ربه ويطلب منه الهداية والمعاونة فيمنحه المولى عز وجل شعوراً بالاطمئنان والأمان كأعظم جائزة لعبادة المخلصين. فالإيمان يغسل ما في النفس من نوازع الشر ويطهرها تطهيراً .

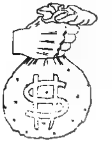
قال الشاعر :

ولست أرى السعادة جمع مال
ولكن التقي هو السعيد
وتقوى الله خير الزاد ذخراً
وعند الله للأتقى مزيد

"إن رحاب الأيمان ومظلة التقوى هما خير كفيل بتوفير الأمن النفسي المسلم" .

قيل للحسن البصري رحمه الله: ما سر زهدك في الدنيا؟ فقال: علمت بأن رزقي لن يأخذه غيري فأطمئن قلبي له، وعلمت بأن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به، وعلمت أن الله مطلع عليَّ

فاستحييت أن أقابله على معصية، وعلمت أن الموت ينتظرني فأعددت الزاد للقاء الله.



قال شاعر :

أموالنا لذوي الميراث نجمعها
ودورنا لخراب الدهر نبنيها
والنفس تكلف بالدنيا وقد علمت
أن السلامة فيها ترك مافيها
فلا الإقامة تنجي النفس من تلف
ولا الفرار من الأحداث ينجيها
وكل نفس لها دور يصبحها
من المنية يوماً أو يمسيها

وقال آخر:

حتى متى وإلى متى نتوانى
وأظن هذا كله نسيانا
والموت يطلبنا حثيثاً مسرعاً
إن لم يزرنا بكرةً مسانا
إنا لنوعظ بكرة وعشية
وكأنما يعني بذاك سوانا

غلـب اليقــين علــى التشــكك في الــردى
حتــى كــأني قــد أراه عيانــا
يــامن يصــير غــداً إلى دار البلــى
ويفــارق الأخــوان والخلانــا
إن الأمــاكن في المعــاد عزيــزة
فاخــتر لنفســك إن عقلــت مكانــا

قال تعالى: [وَعَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا(١١١) وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلا يَخَافُ ظُلْمًا وَلا هَضْمًا(١١٢) وَكَذَلِكَ أَنزَلْنَاهُ قُرْءَانًا عَرَبِيًّا وَصَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحْدِثُ لَهُمْ ذِكْرًا](١).

القرآن شفاء ورحمة:

إن القرآن الكريم هو خير شفاء للنفس البشرية وأفضل علاج لأمراض الروح والنفس قال تعالى: [يَاأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ](٢).

إن مجرد تلاوة القرآن الكريم أو الاستماع إليه بقلب خاشع ونفس مؤمنة تجعل الإنسان يشعر بالسكينة والراحة وزوال التوتر والقلق؛ لما فيه من أسرار الهداية والشفاء والتي لا يدركها إلا من هداه الله إلى طريق الإيمان والتوحيد.

(١) سورة طه: الآيات ١١١-١١٣.
(٢) سورة يونس: الآية ٥٧.

إننا نصاب بالقلق لأننا نسعى وراء أغراض دنيوية ومادية زائلة وبعدنا عن طريق الهداية والصواب قال تعالى: [**ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى**][1].

إن ذكر الله عز وجل وطاعته في السراء والضراء هي وقاية للمؤمن من الهموم والقلق والضيق والاكتئاب وغيرها من معيشة الضنك ولعل المخرج من هذه الأمراض القاتلة والفتن المهلكة هو تقوى الله سبحانه وتعالى والاستعانة به والرجوع إلى طريقه قال تعالى: [**ومن يتق الله يجعل له مخرجا(٢) ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدرا**][2].

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « **لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا** »[3].

والمؤمن التقي لا يخاف الموت لأنه يعلم أن لكل أجل كتاب وما عند الله خير للأبرار فكيف يحب فاني ويترك باقي؟ قال تعالى: [**ولن يؤخر الله نفسا إذا جاء أجلها**][4]، [**أينما تكونوا يدرككم الموت ولو كنتم في بروج مشيدة**][5].

---

(١) سورة طه: الآية ١٢٤.
(٢) سورة الطلاق: الآيتين ٢، ٣.
(٣) رواه أحمد.
(٤) سورة المنافقون: الآية ١١.
(٥) سورة النساء: الآية ٧٨.

والمؤمن لا يخاف من المستقبل لأن المستقبل بيد الله وأن الله هو الرزاق والمنعم الوهاب، وعليه الجد والسعي قال تعالى: **[وفي السماء رزقكم وما توعدون]** [1]، **[وكأين من دابة لا تحمل رزقها الله يرزقها وإياكم وهو السميع العليم]** [2].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا تيأسا من الرزق ما تهزهزت رؤوسكما، فإن الإنسان تلده أمه أحمر، ليس عليه قشرة ثم يرزقه الله عز وجل** » [3].

والمؤمن يحب لقاء الله وكثرة تذكره للموت تهون عليه أخطر الأزمات ويجعله يدرك قيمة الدنيا التي لا تساوي عند الله جناح بعوضة وبالتالي يختفي تماما خوفه وقلقه الشديد من وقوع المكروه. قال تعالى: **[بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون]** [4].

ويعد الله عز وجل عباده المخلصين بأن لا يصيبهم الخوف والحزن ويبشرهم بالجنة قال تعالى: **[إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون(٣٠) نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون (٣١) نزلا من غفور رحيم]** [5].

---

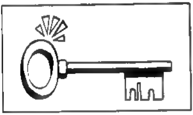
(١) سورة الذاريات: الآية ٢٢.
(٢) سورة العنكبوت: الآية ٦٠.
(٣) رواه أحمد وابن ماجه.
(٤) سورة البقرة: الآية ١١٢.
(٥) سورة فصلت: الآيات ٣٠-٣٢.

والمؤمن لا يخاف على مستقبل أولاده من بعده إن كانوا صغاراً وضعافاً أو لم يترك لهم من حطام الدنيا شيئاً قال تعالى: [وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا] (١).

ومن يسلم أمره لله عز وجل ليس لديه أي قلق من مجهول أو خوف من غامض لأنه يوقن بأن كل شيء بيد الله عز وجل قال تعالى: [مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ] (٢). [سورة التغابن ١١] ، [قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ] (٣).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **عجباً للمؤمن لا يقضي له قضاء إلا كان خيراً له، إن أصابته سراء شكر فكان خير له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خير له** » (٤).

والمؤمن إذا أخطأ تاب ورجع إلى الله واستغفر لذنبه وبذلك لا يعاني من قلق ولا ندم ولا شعور بالذنب وتأنيب الضمير فالله يتوب عليه ويهدي قلبه ويخلصه من كل مشاعر القلق والندم قال تعالى: [وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا](٥)، [قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى



---

(١) سورة النساء: الآية ٩.
(٢) سورة التغابن: الآية ١١.
(٣) سورة التوبة: الآية ٥١.
(٤) رواه أحمد.
(٥) سورة النساء: الآية ٥٣.

أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم] [(1)].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن الله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل. حتى تطلع الشمس من مغربها » [(2)].(أي يقبل التوبة حتى يوم القيامة)

وقال صلى الله عليه وسلم: « والذي نفسي بيده لو لم تذنبوا لذهب الله تعالى بكم وجاء بقوم يذنبون فيستغفرون الله تعالى. فيغفر لهم » [(3)].

والمؤمن إذا أصابه مرض دعا الله بالشفاء فما الطب والدواء إلا أسباب يجب الأخذ بها قال تعالى: [وإذا مرضت فهو يشفين] [(4)].

قال صلى الله عليه وسلم: « ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه » [(5)]. ولنا في قصة سيدنا أيوب الموعظة الحسنة في فضل الله عليه وشفائه.

قال صلى الله عليه وسلم: « إذا مرض العبد أو سافر كتب له مثل ما كان يعمل مقيما صحيحا » [(6)].

وروي أن إبراهيم ابن أدهم رحمه الله مر على رجل حزين ومهموم فقال له: إني أسألك عن ثلاثة فأجبني؟ فقال الرجل

---

(1) سورة الزمر: الآية ٥٣.
(2) رواه مسلم.
(3) رواه مسلم.
(4) سورة الشعراء: الآية ٨٠.
(5) متفق عليه.
(6) رواه البخاري.

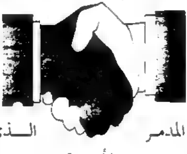
الحزين: نعم. قال إبراهيم: أيجري في هذا الكون شيئ لا يريده الله؟
فقال الرجل: لا، قال إبراهيم: أفينقص من رزقك شيء قدره الله؟
فقال الرجل: لا، قال إبراهيم: أفينقص من أجلك لحظة كتبها الله؟
فقال الرجل: لا، فقال إبراهيم فعلام الحزن والهم؟

كيف يصاب المؤمن بالهم والكرب والقلق إذا كان بجواره إخوانه يعملون على مواساته ويخففون عنه آلامه ويحاولون معاونته بقدر استطاعتهم ويكفي هذا الشعور المخلص بالتراحم والتعاطف قال تعالى: [**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ**] (1).

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى** » (2).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إبغوني في الضعفاء، فإنما تنصرون وترزقون بضعفائكم** » (3).

أين نحن من هذه التعاليم السمحة والمشاعر الطيبة الآن في هذا الزمان المادي وما فيه من فردية وأنانية ووطء للآخرين للوصول إلى النجاح وأي نجاح ذلك الذي يحققه المرء إذا كانت النتيجة إصابته بالهم وبالقلق المدمر الذي يجلب الأمراض ويحرمنا السعادة وأسمى معاني الأخوة.



(1) سورة الحجرات: الآية ١٠.
(2) متفق عليه.
(3) رواه أبو داود بإسناد جيد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من أعان ظالماً بباطل ليدحض به حقاً فقد برئ من ذمة الله وذمة رسوله ومن أكل درهما من ربا فهو مثل ثلاثة وثلاثين زنية، ومن نبت لحمه من سحت فالنار أولى به** »[1].

قال تعالى: [**ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ**][2].

قال الشاعر:

الهم يخترم الجسيم نحافة

ويشيب ناصية الصبي فيهرم

ومن فضل الله عز وجل على عباده أنه أوجد لهم باباً عظيماً لتفريج الكرب والهم وتخفيف حدة التوتر انه باب الدعاء والاستغفار قال تعالى: [**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**][3]، [**وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ**][4]، [**فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا**][5].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فأكثروا من الدعاء** »[6].

وقال صلى الله عليه وسلم: « **ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوة إلا آتاه الله إياها أو صرف عنه من السوء مثلها ما لم يدع**

---

(١) رواه الطبراني في الصغير والأوسط.
(٢) سورة الروم: الآية ٤١.
(٣) سورة غافر: الآية ٦٠.
(٤) سورة ق: الآية ١٦.
(٥) سورة النصر: الآية: ٣.
(٦) رواه مسلم.

بـإثم أو قطيعـة رحـم. فقـال رجـل مـن القـوم: إذا نكـثر قـال: الله أكـثر ». [1]

" يـا رب إن ذنوبي عظيمة وإن قليل عفوك أعظم منـها. اللهم فامح بقليل عفوك عظيم ذنوبي" الدعاء مخ العبادة به يشعر المؤمن بالأمان والسكينة والاستقرار والاطمئنان بوجود الله عز وجل وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « يقول الله سبحانه وتعالى : أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه حين يذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن إقترب إلي شبرا إقتربت منه ذراعا وإن إقترب إلي ذراعا إقتربت إليه باعا وإن أتاني يمشي أتيته هرولة ». [2]

وكذلـك كـثرة الاستغفار تخفف آلام المسلم والله يفرح بتوبة عبده روي ابن عباس رضي الله عنه قال : عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال : « من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب ». [3]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
« لما خلق الله الخلق. كتب في كتابه. فهو عنده فوق العرش إن رحمتي تغلب غضبي ». [4]

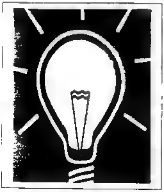
---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.
(٢) رواه الترمذي.
(٣) رواه البخاري.
(٤) متفق عليه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ما أصاب مسلما قط هم او حزن فقال: « اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن امتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله تعالى همه وأبدل مكان حزنه فرحا »[1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « اللهم أعوذ بك من البخل والكسل والهرم وأرذل العمر وعذاب القبر وفتنة الدجال وفتنة المحيا والممات »[2].

قيل لأبي حازم رضي الله عنه: ما مالك؟ قال شيئان الرضى من الله والغنى عن الناس. قيل له: إنك لمسكين. فقال: كيف أكون مسكينا ومولاي له ما في السموات وما في الأرض وما بينهما وما تحت الثرى؟



الأرق

مشكلة شائعة يشكو منها عدد كبير من الناس والأرق ليس بحالة مرضية ولكنه إشارة عن مرض عضوي أو نفسي فهو بمثابة رسالة من الجسم عن وجود اختلال في التوازن البدني أو النفسي لذا وجب الاهتمام به والبحث عن أسبابه الحقيقية. ومشاكل الأرق تتوقف على مدته.

---

(١) رواه أحمد.
(٢) رواه البخاري.

فقد يكون أرق مؤقت ليلة أو عدة ليالي [نوم متقطع - نوم قصير لا يفي بحاجة الجسم - كوابيس - صعوبة في النوم].

وقد تكون أسبابه عضوية مثل [حالات السعال والكحة - الحمى وارتفاع الحرارة - الحمل في الأسابيع الأخيرة حيث تكثر مرات التبول الليلي للمرأة الحامل إضافة إلى تحركات الجنين وتقلباته المؤلمة أحياناً].

وقد تكون أسباب أخرى، مثل الضوضاء والإزعاج من الجيران أو السكن بجوار طريق عام، وكذلك كثرة شرب المنبهات كالقهوة والشاي والتدخين، أما الأسباب النفسية مثل التوتر والقلق والانفعالات كلها تسبب حالة أرق، إضافة حالات الشخير لشخص يشاركك الفراش.

بصفة عامة في مرحلة المراهقة الفتيات أكثر عرضة للأرق من الفتيان ذلك لأن الذكور يجدون أكثر من طريقة للتنفيس عن كبتهم سواء بممارسة الرياضة البدنية، وكثرة الحركة والخروج وخلافه. بعكس البنات التي تميل إلى الانطواء لذلك فهن عرضة للأرق والصداع ومشاكل التغذية بدرجة كبيرة ومن هنا وجب اهتمام الوالدين بمثل هذه الحالة وحسن رعاية الفتيات.

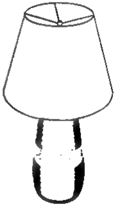
عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((**من عال جاريتين (بنتين) حتى تدركا جاء يوم القيامة أنا وهو كهاتين وضم أصابعه**))[1].

---

(١) رواه مسلم.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع** »[1].

أما الأرق المزمن فهو الذي يستمر لفترة أكثر من شهر وبالطبع أقل انتشاراً من الأرق المؤقت.



وعن أسبابه العضوية فنجد مشاكل التنفس وحالة الاختناق أثناء النوم حيث المصاب يحدث لديه نقص في هواء التنفس يوقظه من نومه وكذلك الآلام الروماتيزمية والتهاب المفاصل المزمن وكذلك البروستاتا المزمنة والحادة وما تحدثه من كثرة التبول على فترات متقاربة .

وعن أسبابه النفسية نجد القلق والتوتر والاكتئاب والخلافات الزوجية وكذلك قلق الأمهات على أطفالهن الصغار وما يتطلبه من سهر ورعاية .

النساء أكثر معاناة من الرجال :

أثبت الأبحاث أن النساء تعاني من الاستيقاظ المبكر والنوم المتقطع ضعف الرجال ولعل السبب يكمن في أن النساء لا يبذلن أثناء النهار جهداً يعادل جهد الرجال وبالتالي تكون حاجتهم في النوم وتعويض هدم الخلايا في أنسجة المخ اقل من الرجال إضافة إلى الإفرازات الهرمونية (الاستروجين) قبل وأثناء الدورة الشهرية مما يتسبب في تذبذب النوم وتشويشه فضلاً عن مرحلة سن اليأس

(١) رواه أبوداود.

وما يصاحبها من أعراض نفسية وعضوية عند المرأة فتجعلها أكثر قلقا وأرقا واكتئابا (بسبب نقص هرمون الأستروجين) وكذلك نجد مشكلة النحافة عند الفتيات تسبب لهن التوتر والأرق.

وللتخلص من الأرق وتخفيفه لدى النساء ينصح بممارسة الرياضة البدنية وباتباع نظام غذائي متكامل لتغلب على النحافة أما عن مرحلة اليأس فيمكن إعطاء المرأة هرمون الأستروجين لتغلب على أعراضها لكن بإشراف الطبيب المختص.

كيفية التخلص من التوتر لتفادي حدوث الأرق في محيط الأسرة:

١- عمل حوار ومناقشة بين أفراد الأسرة يساعد على تخفيف الشعور بالتوتر والانفعال ويجب أن يكون ذلك طابع الأسرة الناضجة والمثقفة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأشج عبدالقيس رضي الله عنه: «**إن فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله: الحلم والأناة**»(١).

٢- إشاعة روح التراضي بين أفراد الأسرة فلا شك أن قليل من التنازلات يوفر الكثير من المتاعب ولعل كثير من الخلافات الزوجية يمكن حلها بالتراضي والتضحية كل من جانبه

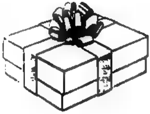
---

(١) رواه مسلم.

لتستمر الحياة الزوجية والعيش بسلام بعيدا عن مشاكل المحاكم ومتاعبها النفسية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من كظم غيظا وهو قادر أن ينفذه دعاه الله سبحانه على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء** »[1].

٢- **الاعتذار والتسامح**: ما أعظم روح المحبة بين أفراد الأسرة أن يعتذر المخطئ ويتسامح صاحب الحق فهذه المشاعر النبيلة أفضل بكثير من العناد والمكابرة وسهر الليالي في التفكير وما تعانيه من أرق وتوتر يصل بك للاكتئاب لذلك فإن مبدأ الاعتذار والتسامح الرائع يريح الأعصاب ويصفي النفوس لتستمتع بحياتك الأسرية فالحياة ليست حلبة مصارعة وإنما تعاون ورأفة ورحمة بين أفراد الأسرة.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **اتق الله حيثما كنت، واتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن** »[2].

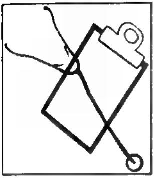
قال الشاعر :

أحب مكارم الأخلاق جهدي
وأكره أن أعيب وأن أعابا
وأصفح عن سباب الناس حلما
وشر الناس من يهوى السبابا

(١) رواه أبو داود والترمذي.
(٢) رواه أحمد والنسائي والحاكم.

كيفية علاج الأرق :

لعلاج الأرق يجب البحث عن أسبابه الحقيقية عضوية أو نفسية ومحاولة علاجها بمعرفة الطبيب المختص وعمل الوصفة الطبية المناسبة مع الأخذ في الاعتبار خطورة استعمال العقاقير المهدئة والمنومة بدون الأشراف الطبي.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ** »[1].

ونعم في انتشار روح المحبة والتعاون والأخوة في المجتمع الإسلامي المؤمن ما يقي من مشاكل الأرق وآلامه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم** »[2].

فلنتوب إلى الله ونرجع إليه قبل فوات الأوان ولنتقي الله في كل أمورنا ليحفظنا الله وينعم علينا بالحياة الطيبة الآمنة المطمئنة قال تعالى: [**من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون**][3].

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه مسلم.
(٣) سورة النحل: الآية ٩٦.

الصداع: هو ألم أو وجع في منطقة الرأس والشكوى من الصداع يحتمل أن يكون وراءها العديد من المسببات (عضوية ونفسية).

ولعل من أهم الأسباب العضوية :

إلتهاب الجيوب الأنفية - آلام الأسنان - حالات إرتفاع ضغط الدم -

أمراض العيون (جلوكوما - طول وقصر النظر - بعض أنواع الحوّل ...) التهاب العصب الخامس - الإمساك - بعض الأدوية المختلفة مثل أدوية ضغط الدم وحبوب منع الحمل - حدوث نزيف بالمخ أو ارتجاجه - ضعف الإضاءة - مشاهدة التلفزيون لفترة طويلة.

ومن الأسباب النفسية : التوتر والقلق - الإصابة بالاكتئاب - الأرق - فترات الدورة الشهرية لدى النساء - عوامل وراثية أخرى.

المرأة والصداع :

بصفة عامة النساء أكثر عرضة للصداع من الرجال خاصة في فترات قبل الحيض والدورة الشهرية وكذلك مع استعمال حبوب تنظيم الحمل بالإضافة لعوامل الوراثية الأخرى.

الصداع النفسي :

هو أكثر أنواع الصداع شيوعا وهو صداع ناتج عن التوتر النفسي والقلق ويتميز بخصائص واضحة وألمه ثقيل تزداد حدته

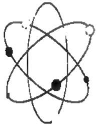
تدريجيا ويستمر لفترة طويلة ويتركز خلف الرأس والعنق وغالبا يحدث هذا الصداع في نهاية اليوم بعد التعرض لضغط نفسي شديد. وفي الغالب يكون لدى المريض مخاوف من وجود أمراض غير حميدة أو أورام بالمخ وهذا قد يلجأ الطبيب لعمل أشعة لبث روح الطمأنينة في نفس المريض وإقناعه بالخروج من الوهم والقلق الذي يعاني منه .

وبحسب أعراض الصداع تكون طرق علاجه مع الأخذ في الاعتبار ما إذا كان المريض يعاني من ارتفاع بضغط الدم أم لا ويكون العلاج بوسيلتين :

الأولى : علاج المسبب الحقيقي للصداع .

الثانية : تخفيف آلام الصداع ببعض المسكنات الدوائية وذلك تحت الأشراف الطبي.

عن عائشة رضي الله عنها: **«كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى منا إنسان، مسحه بيمينه، ثم قال: أذهب البأس، رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقما»** [1].



الأسعافات الأولية لعلاج الصداع:

١- التوقف عن العمل الذي تمارسه والخلود للراحة.

٢- عليك بالاسترخاء أو النوم في غرفة هادئة ومظلمة قليلا .

٣- عليك بعمل ضغط على الجزء المؤلم من الرأس في صورة تدليك بأصابع اليد مع الاسترخاء في حمام ماء دافئ لكل

---

(١) رواه البخاري.

الجسم أو القدمين فقط مع التدليك المستمر لهما مع مراعاة المحافظة على درجة حرارة الماء الدافئ بتجديده.

٤- تناول أحد المسكنات للألم مع كمية وفيرة من الماء.

٥- المحافظة على مواعيد الوجبات الرئيسية دون تأخير أو إهمال مع الاهتمام بتناول المأكولات الطازجة والخضروات والفاكهة والأسماك وكذلك استنشاق العطور، يجنبك الإصابة بالصداع وآلامه ويمنح جسمك النشاط والحيوية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **الشفاء في ثلاثة: في شرطة محجم أو شربة عسل أو كية نار وأنهي أمتي عن الكي** »[1].

وقال صلى الله عليه وسلم: « **عليكم بالشفاءين العسل والقرآن** »[2].

ومجمل القول أن الصبر مفتاح كل فرج وكما ورد في الحديث الصبر شطر الإيمان .

قال الشاعر :

ولرب ضائقة يضيق بها الفتى
وعند الله منها المخرج
ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت
وكنت أحسب أنها لا تفرج

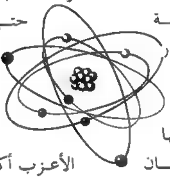
قال تعالى: [**سيجعل الله بعد عسر يسرا**][3].

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه ابن ماجه.
(٣) رواه الطلاق: الآية ٧.

العزوبية والثلاثي المزعج :

قال تعالى: [**فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ**][1].

لاشك في وجود علاقة بين حالة العزوبية والإصابة بالقلق والأرق والصداع. ذلك لأن الأعزب - غالباً - لديه إحساس بالوحدة وشعور بالغربة حتى ولو مع إخوانه يغلب عليه طابع التوتر وسرعة الانفعال ذلك لأن العزوبية هي سباحة ضد التيار الطبيعي للحياة ومخالفة للفطرة الإلهية يكتنفها إحساس بالحرمان والعذاب ولذلك كان الأعزب أكثر عرضة للإصابة بالقلق والأرق والصداع ومن هنا كانت الدعوة النبوية بالإسراع بالزواج لمن لديه القدرة الشرعية على متطلباته ففي الحديث: ((**يامعشر الشباب من إستطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج. ومن لم يستطيع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**))[2].



قال الشاعر :

ولا خير في الدنيا ولا في نعيمها

وأنت وحيد مفرد غير عاشق

وقد تكفل الله عز وجل بمعاونة الراغب في النكاح من أجل العفاف وفي الحديث: ((**ثلاثة حق على الله عونهم المكاتب الذي يريد**

---

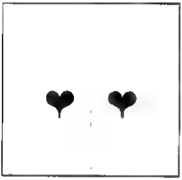
(١) سورة الروم: الآية ٣٠.

(٢) رواه مسلم.

الآداء، والناكح الذي يريد العفاف، والمجاهد في سبيل الله »[1]، ومن ثم جدير بالمجتمع الإسلامي تيسير أمور الزواج وعدم المغالاة في شئونه والتخلص من العادات المجحفة والتمسك بشرع الله وفي قوله تعالى: [**وَأَنْكِحُوا الأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (٣٢) وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ**][2].

وقوله سبحانه وتعالى: [**فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ**][3].

وقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف دينه، فليتق الله في النصف الباقي** »[4].



إشارة واضحة بوجوب النكاح ففي الزواج شعور بالاستقرار وراحة البال والأمان والحياة المنظمة وكل ما يكفل الوقاية من الثلاثي المزعج. وقد أثبت الأبحاث أن المتزوجين أطول عمراً وأقل إصابة بالاكتئاب كما أن في العلاقة الزوجية ما يخفف ألام الأرق والصداع. قال ابن مسعود رضي الله عنه (وهو مطعون) زوجوني فأني أكره أن ألقى الله عازباً.

[العازب – العانس – المطلق – الأرمل] هؤلاء ينطبق عليهم ماسبق رجالاً ونساءاً.

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) سورة النور: الآيات ٣٢-٣٣.
(٣) سورة النساء: الآية ٣.
(٤) رواه البخاري.

قال الشاعر:

من عاش في الدنيا بغير حبيب
فحياته فيها حياة غريب
ما تنظر العينان أحسن منظرا
من طالب إلفا ومن مطلوب
ما كان في حور الجنان لآدم
لو لم تكن حواء من مرغوب
قد كان في الفردوس يشكي وحشة
فيها ولم يأنس بغير حبيب

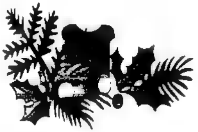
جدير بالإشارة التنويه عن حالة القلق التي يعاني منها كثير من الشباب والشابات المقبولون على الزواج بخصوص الاختيار الصحيح لشريك العمر وإن كانت السنة النبوية الشريفة قد بينت أساس الاختيار السليم وجعلت الجانب الديني والخلقي هو أساس النجاح في الحياة الزوجية وقد أكد الواقع الاجتماعي مدى أهمية وصدق هذا الأساس في تحقيق الزواج الناجح والحياة السعيدة وكما هو دائما شأن المؤمن يسلم أمره لله عز وجل فكان له الخير وعليه الرضا فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أن الجنين في بطن أمه إذا مضى عليه أربعة أشهر بعث الله إليه ملكا ينفخ فيه الروح ويكتب رزقه وأجله وعمله وشقي أم سعيد وكما أن الرزق مكتوب مقدر بأسبابه فكذلك الزواج مكتوب مقدر وقد كُتب لكل من الزوجين أن يكون زوج الآخر بعينه مما يعني حقا أن الزواج قسمة ونصيب. ومن ثم فلا مبرر لحالة القلق والهواجس النفسية التي تصاحب عملية اختيار الزوج أو الزوجة فاحسنوا النية

وأخلصوا لله عز وجل واجعلوا من الزواج طاعة تتقربوا بها إلى المولى عز وجل وعليكم بصلاة الاستخارة وإلى الله ترجع الأمور.
قال تعالى: [**الخبيثات للخبيثين والخبيثون للخبيثات والطيبات للطيبين والطيبون للطيبات**] (١).

النوم نعمة وراحة:

قال تعالى: [**ومن ءاياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله**] (٢).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من قال حين يصبح وحين يمسي: سبحان الله وبحمده مئة مرة. لم يأت أحد يوم القيامة بأفضل مما جاء به. إلا أحد قال مثل ما قال أو زاد** » (٣).



النوم نعمة من نعم الله على عباده وآية من آياته أوجده في الإنسان رحمة به وفضلاً عليه حتى يتمكن المخ من إراحة خلاياه من الإجهاد اليومي ليحتفظ بقدراته الذهنية فيكون أكثر تركيزاً وأدق تفكيراً ولهذا ينمي النوم روح الإبداع في الإنسان. كما أن هرمون النمو يفرز ليلاً أثناء النوم ليساعد على بناء خلايا المخ ومساعدته في أداء وظائفه ونقص النوم يؤدي إلى الإجهاد والإحساس بالتعب والإصابة بالاكتئاب وفقد الذاكرة. والفرق كبير بين النوم ليلاً والنوم نهاراً

---

(١) سورة النور: الآية ٢٦.
(٢) سورة الروم: الآية: ٢٣.
(٣) رواه مسلم.

فالنوم ليلا له فوائد عظيمة حيث تنال أعضاء الجسم من الراحة أضعاف ما تناله خلال النوم نهارا بسبب ما فيه من ضوضاء وصخب وضوء قوي وكلها مؤثرات شديدة على الجهاز العصبي وقد اكتشف العلماء أخيرا أن الغدة الصنوبرية في الدماغ تقوم بإفراز مادة تسمى الميلاتونين التي تؤثر تأثيرا مباشرا في عملية النوم وأن الظلام يزيد إفراز هذه المادة بعكس الضوء الذي يثبطه. والنوم يتطلب راحة الضمير والبال والاستقرار والطمأنينة والأمان حتى ينعم به الإنسان ولن يحصل الإنسان على هذه النعم إلا في ظل تقوى الله عز وجل وتذوق حلاوة الإيمان والإقلاع عن تفاهات الدنيا والتكالب على متعها الزائلة.

قال الشاعر :

أراك يزيدك الأثراء حرصا
على الدنيا كأنك لا تموت

فهل لك غاية إن صرت يوما
إليها قلت حسبي قد رضيت

فعلينا بتقوى الله عز وجل وإتباع هدى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ونهج الخلفاء الراشدين حتى تسلم أنفسنا من الفتن المهلكة والقلق والأرق والصداع لننعم بحياة طيبة ملؤها الرضا والقناعة عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إنظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم** » [1].

---

(١) أخرجه الترمذي.

قال الشـاعر:

النفـــس تجـــزع أن تكـــون فقـــيرة
والفقـــر خـــير مـــن غـــني يطغيـــها
وغنـى النفـوس هـو الكفـاف فـإن أبـت
فجميـــع مـــا في الأرض لا يكفيـــها

قـال تعـالى: [**ومن رحمته جعل لكـم الليـل والنـهار لتسـكنوا فيـه ولتبتغوا من فضلـه ولعلكم تشـكرون**] [1].

وهكذا كـانت نعمـة النـوم رحمـة مـن الله عـز وجـل وجـب الشـكر عليـها ذلـك لأنـه في النـوم فائدتـان إحداهمـا انعكـاس الحـرارة إلى البـاطن فينـهضم الطعـام والثانيـة اسـتراحة الأعضـاء الـتي قـد كلـت بالأعمـال ومـن السنة أن لا يؤخر المسـلم نومـه بعـد صـلاة العشـاء إلا لضـرورة كمذاكـرة علـم أو محادثـة ضيـف أو مؤانسـة أهـل.

من آداب النوم :

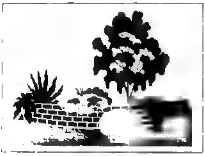
قـال رسـول الله صلـى الله عليـه وسـلم: « **إذا أوى أحدكـم إلى فراشـه فلينفضـه بداخلـة إزاره، فإنـه لا يـدري مـا خلفـه عليـه** » [2] ...الحديـث.

وفي قـول الرسـول صلـى الله عليـه وسـلم للـبراء بـن عـازب رضـي الله عنـه: « **اذا أتيـت مضجعـك فتوضـأ وضـوءك للصـلاة ثـم إضطجـع**

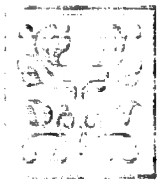
(١) سورة القصص: الآية ٧٣.
(٢) متفق عليه.

على شقك الأيمن »[1]. وعلى المسلم أن يكثر من الأذكار والدعاء من تسبيح وتحميد وتكبير لله عز وجل وتلاوة ما تيسر من القرآن كآخر آيتين في سورة البقرة وآية الكرسي والكافرون.

ويجعل آخر ما يقوله هذا الدعاء « باسمك اللهم وضعت جنبي وبسمك أرفعه اللهم إن أمسكت نفسي فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به الصالحين من عبادك اللهم إني أسلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك أستغفرك وأتوب إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت فاغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت رب قني عذابك يوم تبعث عبادك »[2].



وأن يقول المسلم بعد استيقاظه وقبل أن يقوم من فراشه: « الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور » وأن يقول أربع مرات: « اللهم إني أصبحت بحمدك أشهدك وأشهد حملة عرشك وملائكتك وجميع خلقك أنك أنت الله لا إله إلا أنت وأن محمدا عبدك ورسولك » فمن قالها أربعا أعتقه الله من النار. أما إذا أراد الخروج من بيته فيقول: « بسم الله توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا



(١) رواه مسلم.
(٢) رواه أبوداود.

بالله اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل أو أزل أو أزل أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو يجهل علي »[1].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن الله تعالى قال: من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب. وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه ما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني أعطيته، ولئن استعاذني لأعيذنه »[2].

" اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك "

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه البخاري.

قال تعالى: [إِنَّهُ لَقُرْءَانٌ كَرِيمٌ (٧٧) فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ (٧٨) لا يَمَسُّهُ إِلا الْمُطَهَّرُونَ (٧٩) تَنْزِيلٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ] [١].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((**اقرؤوا القرآن فإنه يجيء يوم القيامة شفيعاً لصاحبه**)) [٢].

وقال صلى الله عليه وسلم: ((**إن القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد فقيل يا رسول الله وما جلاؤها؟ فقال : تلاوة القرآن وذكر الموت**)) [٣].

وقال صلى الله عليه وسلم: ((**أهل القرآن أهل الله وخاصته**)) [٤].

وقال صلى الله عليه وسلم: ((**إن القرآن لم ينزل ليكذب بعضه بعضاً، فما عرفتم منه فاعملوا به، وما تشابه منه فآمنوا به**)) [٥].

ولقد اقر أحد خصوم الرسول صلى الله عليه وسلم حينما سمع آيات من القرآن العظيم بقوله: ((**والله إنه له لحلاوة وإن عليه لطلاوة**

---

(١) سورة الواقعة الآيات ٧٧-٨٠.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه البيهقي في الشعب بإسناد ضعيف.
(٤) رواه النسائي وابن ماجه والحاكم.
(٥) رواه ابن أبي حاتم.

وإن أسفله لمورق وإن أعلاه لمثمر وما يقول هذا بشر »[1]. والخصم هو الوليد بن المغيرة.

قال تعالى : [وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْءَانُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ] [2].

ولهذا كان حري بكل مسلم ومسلمة الإكثار من تلاوة القرآن والاستماع إليه فالإنسان الذي ليس بجوفه شئ من القرآن كالبيت الخرب والعياذ بالله ومن ثم وجب مراعاة الآداب التالية عند تلاوته :

١- أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم عند إرادة القراءة وأن يقرأه على طهارة مستقبل القبلة في أدب ووقار.

٢- أن يرتله ولا يسرع في تلاوته كما جاء في الحديث: « من قرأ القرآن في أقل من ثلاث ليال لم يفقه »[3]. قال تعالى : [وَرَتِّلِ الْقُرْءَانَ تَرْتِيلاً] [4].

٣- أن يلتزم الخشوع عند تلاوته رهبة وخوفاً من العزيز الجبار وفي الحديث: « اتلوا القرآن وابكوا فإن لم تبكوا فتباكوا »[5].

٤- أن يحسن صوته بالقرآن لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: « زينوا القرآن بأصواتكم »[6].

---

(١) رواه ابن جرير الطبري والبيهقي.
(٢) سورة الأعراف: الآية ٢٠٤.
(٣) رواه أصحاب السنن والترمذي.
(٤) سورة المزمل: الآية ٤.
(٥) متفق عليه.
(٦) متفق عليه.

٥- أن يُسرَّ تلاوة إن خشي على نفسه رياء أو سمعة أو إزعاج للآخرين كما ورد عن الرسول: « **الجاهر بالقرآن كالجاهر بالصدقة** »[1]. فالصدقة تستحب في سريتها إلا أن يكون في الجهر فائدة مقصودة.

٦- أن يتلوه بتدبر وتفكر مع تعظيم له واستحضار القلب وتفهم معانيه وأسراره.

٧- أن لا يكون عند تلاوته من الغافلين عنه والمخالفين له فرب قارئ للقرآن والقرآن يلعنه.

٨- يجتهد في أن يتصف بصفات أهله الذين هم أهل الله وخاصة قال ابن مسعود رضي الله عنه : ينبغي لقارئ القرآن أن يعرف بليله إذا الناس نائمون وبنهاره إذا الناس مفطرون وبيكائه إذ الناس يضحكون وبورعه إذ الناس يخلطون وبصمته إذ الناس يخوضون وبخشوعه إذ الناس يختالون وبحزنه إذ الناس يفرحون.

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا ونور أبصارنا وجلاء حزننا وذهاب همومنا وحجة لنا وشفيعا يوم القيامة بفضلك ومنّك يا أرحم الراحمين.

قال ابن مسعود رضي الله عنه: القرآن شافع مشفع فمن جعله أمامه قاده إلى الجنة ومن جعله خلف ظهره ساقه إلى النار.

---

(١) رواه البخاري.

الخشوع

الإنسان عندما يهرع إلى الصلاة ويتوجه إلى الله بالعبادة تتنازعه أفكار متعددة فيحاول ان يطردها ليحل محلها استحضار عظمة وروعة مناجاته وأن هذا العمل الذي يتحمله المصلي لطرد الأفكار التي تتنازعه يحتاج إلى قوة وصبر ورهبة من الله، والقرآن رتب على الخشوع في الصلاة الفلاح في الدنيا والآخرة قال تعالى: [قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ] (١).

مرض أعرابي فقيل له : إنك تموت. قال: وإذا مت إلى أين أذهب قالوا: إلى الله. قال : فما كراهتي أن أذهب إلى من لم أرى الخير إلا منه.

وما الموت إلا رحلة غير أنها
من المنزل الفاني إلى المنزل الباقي

قال الشاعر :

الموت باب وكل الناس داخله
ياليت شعري بعد الباب ما الدار؟

(١) سورة المؤمنون: الآيتين ١–٢.

الــدار دار نعيــم إن عملــت بمــا
يرضــى الإلــه وإن خــالفت فالنــار

همــا محــلان مــا للمــرء غيرهمــا
فاختــر لنفســك أي الــدار تختــار

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يلج النار رجل بكى من خشية الله حتى يعود اللبن في الضرع. ولا يجتمع على عبد غبار في سبيل الله ودخان جهنم»[1].

"فاللهم نسألك علما نافعا وقلبا خاشعا ورزقا واسعا وشفاء من كل داء وسقم برحمتك يا أرحم الراحمين"

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

كيف تكون قوي الشخصية

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه سلم: « **أن الله إذا أحب عبداً دعا جبريل فقال إني أحب فلاناً فأحبه قال فيحبه جبريل ثم ينادي في السماء فيقول إن الله يحب فلاناً فأحبوه فيحبه أهل السماء. قال ثم يوضع له القبول في الأرض وإذا أبغض عبداً دعا جبريل فيقول إني أبغض فلاناً فأبغضه قال فيبغضه جبريل ثم ينادي في أهل السماء إن الله يبغض فلاناً فأبغضوه قال فيبغضونه ثم توضع له البغضاء في الأرض** »(١).

الشخصية من أهم عوامل النجاح في مختلف جوانب الحياة (زوجية - اجتماعية - عملية) ومن ثمّ وجب إلقاء الضوء عليها ولو بصورة مختصرة.

فالشخصية هي صفة نسبية وقوة خفية توجد في كل شخص إلى حد ما وتختلف في نوعها وقوتها باختلاف الأشخاص بمعنى أنها مجموعة الفروق التي تميز الشخص عن غيرة وتمنحه قبولاً لدى الآخرين وتأثيراً عليهم.

وتتكون الشخصية القوية من عناصر جوهرية منها :

١- الجاذبية :

هي قوة طبيعية إن وجدت في الشخص استطاع أن يجتذب قلوب غيره ممن يتصلون به بدون أن يتكلف أو يتصنع ذلك من

---

(١) رواه مسلم.

خلال أدبه وعلمه وخلقه ورجاحة عقله وخفة روحه وسرعة بديهته وحسن أسلوبه ومراعاة شعورهم ومشاركتهم في وجدانهم فيحصل على غرضه ويكسب ثقة من حوله.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن من أحبكم إليَّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً وإن أبغضكم إليَّ وأبعدكم مني يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون . قالوا يا رسول الله قد علمنا الثرثارين والمتشدقين فما المتفيهقون ؟ قال: المتكبرون »[1].

وعن ثقيل الظل قال الشاعر

سقط الثقيل من السفينة في الدجى

فبكى عليه رفاقه وترحموا

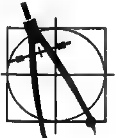
حتى إذا طلع الصباح أتت به

نحو السفينة موجة تتقدم

قالت خذوه كما أتاني سالما

لم أبتلعه لأنه لا يهضم

٣. الذكاء:



هو حضور الذهن وسرعة البديهة وصفاء القريحة وللنشاط العقلي (الذكاء) تأثير كبير في شخصية الإنسان في أعمالهم وأقوالهم ومنطقهم وتفكيرهم المنظم وآرائهم المرتبة وأسلوبهم الجميل وحسن اعتذارهم وبعد نظرهم وقدرتهم على التخلص من أي مشكلة تعترضهم بما أوتوا من نشاط عقلي وحدة

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

ذهن وصدق حسن . قيل للعباس بن عبدالمطلب: أأنت أكبر أم رسول الله صلى الله عليه وسلام؟ قال: هو عليه الصلاة والسلام اكبر مني وأنا ولدت قبله.

وهكذا يساعد الذكاء على النجاة من أي موقف طارئ وينقذ صاحبه ويحفظ شخصيته وله أثر كبير في حسن الخلق والسلوك والنجاح في الحياة.

قال الشاعر:

ما عاتب المرء اللبيب كنفسه
والمرء يصلحه الجليس الصالح

٣- المشاركة الوجدانية:

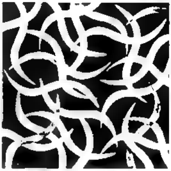
من أهم عناصر الشخصية تجعل القلب متقدا يشعر بشعور غيره ويقيس نفسه بمقياس سواه من الناس وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا أشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى** »(١). لذلك كان الشعور بمشاعر الآخرين ومشاركتهم أفراحهم وأحزانهم وأفكارهم وآلامهم سببا في امتلاك قلوبهم غير انه ينبغي ألا يتدخل الوجدان والعاطفة في أقوالنا وأفعالنا وتحركاتنا تدخلا كبيرا حتى نزن الأمور بميزان العدالة والمنطق لا العاطفة، ومن ثم وجب أن لا ننظر إلى الأمور من ناحية واحدة (عاطفية) حتى لا تعمينا عن حقائق الأشياء وعلاقتها بغيرها.

---

(١) رواه مسلم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا ألا أدلكم على شئ إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم »[1].

٤. الشجاعة:



هي قوة بها يتمكن الإنسان من السيطرة على قواه مع ضبط نفسه وقت الخطر الذي يهدده سواء كان ذلك الخطر حقيقياً أو وهمياً. وهي خير مقياس يقاس به الإنسان في أوقات الشدة حيث يُتطلب الثبات والإقدام، وهذه الفضيلة تبدوا في ثبات القلب ورباطة الجأش والبسالة في مواجهة أي موقف وبحسب العقل والمنطق، لا سبب يدعو الإنسان إلى الخوف من بني جنسه لأن الخوف غالباً مبني على الوهم والثقة تولد الثقة وتوجد التأثير في قلوب الآخرين ذلك لأن المؤمن يعلم أنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله تعالى قال سبحانه: [قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ][2] ومن ترسخ الإيمان في قلبه كان شجاعاً ولعل من أفضل مواقف الشجاعة ما يكون بالاعتراف بخطأ ومحاولة إصلاحه فالاعتراف بالحق فضيلة والأمانة تقتضي الصراحة في القول والفعل أيضاً.

إذا المرء أعيته المروءة يافعاً

فمطلبها كهلاً عليه ثقيل

(١) رواه مسلم.

(٢) سورة التوبة: الآية ٥١.

ولعل ضبط النفس وكباح جماحها يتطلب قوة وشجاعة هائلة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب** »[1]. فيقهر نفسه بالحلم ويتغلب عليها بثباته فيدفع السيئة بالحسنة قال تعالى: [**وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ**][2]. وكذا نجد أن للشجاعة دور كبير في التغلب على الصعاب التي تعترض حياتنا ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وصحابته الأبرار أروع الأمثلة في الشجاعة والأقدام قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً فقال رجل: يا رسول الله انصره إذا كان مظلوماً ، أرأيت إن كان ظالماً فكيف انصره ؟ قال : تحجزه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره** »[3].

٥. الحكمة :

إن شخصية الإنسان لا تكون متينة إلا إذا زانتها الحكمة والعلم والحزم ووضع الأشياء في مواضيعها وتقديرها حق قدرها فالرجل الحكيم يكون سديد الرأي بعيد النظر حسن التقدير يتمسك بالحق والعدل والنزاهة قال تعالى: [**وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا**][4].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) سورة فصلت: الآيتين ٣٤، ٣٥.
(٣) رواه البخاري.
(٤) سورة البقرة: الآية ٢٦٩.

فالحكمة تحمل الإنسان على العمل وفق العقل وهي خلاصة الأخلاق وأساس كل فضيلة بما يدرك به الإنسان عواقب الأمور ويميز بين الخير والشر والحق والباطل ومن الحكمة التواضع والحلم والاحترام والشجاعة .

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « **من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان** »(١).

وقال صلى الله عليه وسلم: « **الكيس من دان نفسه "أي حاسبها" وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني** »(٢).

قال الشاعر:

يعد رفيع القوم من كان عاقلا
وإن لم يكن في قومه بحسيب
وإن حل أرضا عاش فيها بعقله
وما عاقل في بلدة بغريب

وقال أخر

أعمل وأنت من الدنيا على حذر
وأعلم بأنك بعد الموت مبعوث
أعلم بأنك ما قدمت من عمل
محصي عليك وما خلفت موروث

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

٦- التفاؤل:

لا شك أن التفاؤل والتيمُّن والنظر إلى الأشياء بمنظار الفأل الحسن يعطي صاحبه شخصيه طيبة وممدوحة فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((**لا طيرة وخيرها الفأل قيل يا رسول الله وما الفأل قال الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم**))(1). والرسول صلى الله عليه وسلم نهى عن الطيرة وهي التشاؤم وأحب الفأل ولا نقصد بالتفاؤل أن نغمض أعيننا عن الحقائق وعواقب الأمور لكن المقصود هو التفكير بعين الأمل لا بعين اليأس، والمتفائل يرضى بالماضي خيره وشره ويثق بالمستقبل ثم يؤدي الواجب ويترك النتيجة لله سبحانه قال تعالى: [**يستبشرون بنعمة من الله وفضل وأن الله لا يضيع أجر المؤمنين**](2).

والشخصية القوية ينبغي لها التمسك بالتفاؤل ويقودها الأمل ويحييها الرجاء. وتفكر في النجاح أكثر من الفشل، وتميل إلى جانب الثقة أكثر من التردد، ويتنافى التشاؤم مع العقل السليم وقوة الإيمان، لأن التشاؤم هو قصر النظر والوسوسة هي ضعف العقيدة. ففي التطير ظن معرفة الغيب وما يعلم الغيب إلا الله قال تعالى: [**ولله غيب السموات والأرض وإليه يرجع الأمر كله فاعبده وتوكل عليه وما ربك بغافل عما تعملون**](3).

---

(١) رواه مسلم.
(٢) سورة آل عمران: الآية ١٧١.
(٣) سورة هود: الآية ١٢٣.

وقوله سبحانه: [وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ] [(١)].
وقوله تعالى: [وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا] [(٢)].

٧- التواضع وعدم التصنع :

ويعني سهولة الأخلاق وتجنب العظمة والكبرياء والتباعد عن الإعجاب والخيلاء، وهو حلية يتحلى بها الإنسان فيسمو في الدنيا قدرة ويتملك صاحبه مودة القلوب وينال كل مرغوب ومحبوب وبه يجتلب المجد ويكتسب الحمد فمن تواضع لله رفعه، والمتظاهر والمتصنع حتماً يتضح أمره لدى الناس ويبين جهله وضعفه فيعلمون كذبه فيحتقرونه وينفرون منه ويصير ممقوتاً عندهم جميعاً.

فالتواضع في غير مذلة سبيل للنجاح والرفعة والتصنع سبيل للإخفاق والمهانة . عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **ما نقصت صدقة من مال وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله** » [(٣)].

التواضع أساس للشخصية المحبوبة الجذابة وإننا نجتذب غيرنا بقدر حب غيرنا لنا ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وصحابته المثل والقدوة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إنه أوحي إليّ أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي**

---

(١) سورة البقرة: الآية ٢١٦.
(٢) سورة الأحزاب: الآية ٤٧.
(٣) رواه مسلم.

أحد على أحد. قال رجل: يا رسول الله إني أحب أن يكون ردائي حسنا ونعلي حسنة أفمن الكبر ذلك؟ فقال: لا. إن الله جميل يحب الجمال »[1].

قال عبدالملك بن مروان: أفضل الرجال من تواضع عن رفعة وعفا عن قدرة وأنصف عن قوة.

قال الشاعر:

عجبت من معجب بصورته
وكان بالأمس نطفة مذرة
وفي غد بعد حسن صورته
يصير في اللحد جيفة قذرة
وهو على تيهه ونخوته
ما بين جنبيه يحمل العذرة

٨. حسن المظهر والقوام:

مظهر الإنسان أثر في شخصيته، فالرجل الصحيح الجسم الحسن القامة ربما لا يحتاج في إظهار شخصيته والتأثير في غيره إلى ما يحتاج إليه الشخص النحيف الجسم المشوه الخلقة بينما تجد الأول طبيعياً في معاملته تجد الثاني محباً للتظاهر متكلفاً في أقواله وأفعاله متخيراً كل وسيلة يستطيع أن يظهر بها نفوذه (علم ـ نسب ـ مال ـ جاه ـ مرح ـ فكاهة...) ذلك لأن الإنسان حينما يحس نقصاً في الناحية

(١) رواه أبوداود.

الجسمية مثلا تراه يعمل على أن يملا هذا الفراغ ويكمل ذلك النقص من الناحية العقلية أو الخلقية أو العلمية حتى يظهر شخصيته للملأ. وهكذا عظمة الخالق جل وعلا أن يعوض الإنسان بشيء عما فقده، وفي الحديث قال رسل الله صلى الله عليه وسلم: « **إن الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم** »[1] لذلك لا ينبغي أن نحتقر إنسانا أو نستخف بمخلوق مهما يكن شأنه فإن مواهب الله تعالى في الصدور لا في الثياب والظهور.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: « **من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله تعالى، ومن أحب أن يكون أغنى الناس فليكن بما في يد الله عز وجل أوثق منه بما في يديه، ومن أحب أن يكون أكرم الناس فليتق الله عز وجل** »[2].

وقال ابن عمر رضي الله عنهما قال: « **نُهينا عن التكلف** »[3].

وقال صلى الله عليه وسلم: « **أنا وأتقياء أمتي براء من التكلف** »[4].

٩ـ قوة البيان:

لا شك أن قوة البيان وفصاحة اللسان وحسن المنطق والقدرة على التأثير في السامع مع رجاحة العقل تكسب الإنسان شخصية قوية وتجعل له منزلة بين سامعيه، وبلاغة

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه ابن أبي حاتم.
(٣) رواه البخاري.
(٤) رواه البخاري.

اللسان وفصاحته لها قدرة كبيرة على إقناع الآخرين ولنا في قصة سيدنا موسى عليه السلام وقفة قال تعالى: [**وأخي هارون هو أفصح مني لسانا فأرسله معي ردءا يصدقني**][1].

فكان هارون عونا لأخيه عليهما السلام في إقناع فرعون وقومه.

ولقد جاء في الحديث: « **من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت** »[2].

والفصاحة لا تعني الثرثرة والتشدق والتوعر في الكلام، وإنما هي حسن التعبير عما في النفس وقوة التأثير في المستمع والتكلم من غير تهيب أو تخوف بحيث يكون الكلام حلوا رشيقا سهلا عذبا مؤثرا . ولهذا كان الأمر يتطلب العلم بالشيء الذي نريد الكلام عنه وترتيب الأفكار له، وما أجمل الكلمة الصائبة في اللحظة المناسبة وكذا حسن الاستماع للمتكلم من آداب التخاطب.

والرجل الفصيح تكون الأعناق إليه أميل والعقول عنه أفهم والنفوس إليه أسرع وذكر الله لرسوله صلى الله عليه وسلم حال قريش وبلاغتهم فقال: [**وإن يقولوا تسمع لقولهم**][3]. فكلما كان اللسان أبين كان أحمد، وقيل لجعفر بن يحيى البرمكي: ما البيان؟ قال: إن يحيط لفظك بمعناك ويكشف عن مغزاك ويخرجه من الشركة ولا يستعان عليه بالفكرة ويكون سليما من التكلف بعيدا من الصنعة بريئا من التعقيد غنيا عن التأويل.

---

(١) سورة القصص: الآية ٣٤.

(٢) متفق عليه.

(٣) سورة المنافقون: الآية ٤.

قال سهل ابن هارون: العقل رائد الروح والعلم رائد العقل والبيان ترجمان العلم. وقيل: حياة المروءة الصدق، وحياة الروح العفاف، وحياة الحلم العلم، وحياة العلم البيان. وعنه فإن الكلمة إذا خرجت من القلب وقعت في القلب وإذا خرجت من اللسان لم تتجاوز الآذان.

قال صلى الله عليه وسلم: « إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبين فيها (أي لا يفكر فيها أهي خيراً أم لا) يزلُ بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغرب »[1].

قال الشاعر :

لسان الفتى نصف ونصف فؤاده
فلم يبق إلا صورة اللحم والدم

وقال آخر :

لا يعجبنك من خطيب خطبة
حتى يكون مع الكلام أصيلا
إن الكلام لفي الفؤاد وإنما
جعل اللسان على الفؤاد دليلا

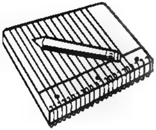
أخيراً :

إذا وعظت فأوجز فإن كثير الكلام ينسي بعضه بعضا وأصلح نفسك يصلح لك الناس.

---

(١) متفق عليه.

١٠- الثقة بالنفس:



من أهم عناصر الشخصية الثقة بالنفس أولا والاعتماد عليها ثانيا ومتى وجدت الثقة بالنفس فمن السهل الاعتماد عليها في كل عمل ممكن من الأعمال النافعة وفي التغلب على العقبات ومشاق الحياة قال تعالى: [**فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين**][1].

وحيث أن المؤمن يتوكل على الله سبحانه في كل أموره هذا فإنه يثق بنفسه ويعتمد على ذاته في إنجاز كل شئونه ملتمسا الأسباب والدواعي من إلمام لجوانب الموضوع والثقة بالنفس والدقة في الأداء وإتقانه. بذلك يستطيع الشخص القيام بأعباء الحياة من غير اتكال على غيره، فيؤدي واجبه نحو نفسه ومجتمعه، والرجل الواثق بنفسه ثقة بعيدة عن الغرور والاستبداد (الواثق بقوله وفعله) يستطيع أن يواجه أي موقف، ويبرهن على سداده وصوابه، فيستطيع تدبير حاله معدا نفسه للنزول إلى معترك الحياة فيخرج للمجتمع رابط الجأش قوي العزيمة ثابت القلب، مستلهما من قوة إيمانه ومنيبا لله أمره.

قال تعالى: [**وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب**][2].

وقوله عز وجل: [**وتوكل على الله وكفى بالله وكيلا**][3].

---

(١) سورة آل عمران: الآية ١٥٩.

(٢) سورة هود: الآية ٨٨.

(٣) سورة الأحزاب: الآية ٤٨.

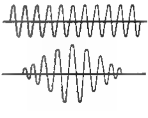
وقال رسول لله صلى الله عليه وسلم: « **لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا** »[1].

قال الشاعر :

توكل على الرحمن في الأمر كله
ولا ترغبن في العجز يوما عن الطلب
ألم تر أن الله قال لمريم
وهزي إليك الجزع يساقط الرطب
ولو شاء أن تجنيه من غير عزه
جنته ولكن كل رزق له سبب

١١. اعتدال المزاج :

يقول علماء النفس أن المزاج هو الشخصية الفطرية الطبيعية (الطبع) والناس يختلفون في أمزجتهم كما يختلفون في شخصياتهم فنجد المتفائل والمتشائم والغير متسامح والمقدام والمتردد... وذلك لأسباب كثيرة، منها الوراثة والمناخ والبيئة والغدد وإفرازاتها وكذا الأمراض وخلافه والشخص إذا امتلك حسن طبع واعتدال مزاج وحلم ولين كانت من دعائم شخصيته وقوتها وقال الله تعالى لرسوله صلى الله عليه وسلم: [**ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك**][2].



(١) رواه الترمذي.
(٢) سورة آل عمران: الآية ١٥٩.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إن الله رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي على سواه** »[1].

وقوله « **إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم** »[2].

وقوله « **ألا أخبركم بمن يحرم على النار أو بمن تحرم عليه النار؟ تحرم على كل قريب هين لين سهل** »[3].

قال الشاعر :

تأن ولا تعجل بلومك صاحبا
لعل له عذرا وأنت تلوم

وقال آخر :

إذا كنت في كل الأمور معاتبا
صديقك لم تلق الذي لا تعاتبه

فعش واحدا أو صل أخاك فإنه
مقارف ذنب تارة ومجانبه

إذا أنت لم تشرب مرارا على القذى
ظمئت وأي الناس تصفو مشاربه

ومن ذا الذي ترضى سجاياه كلها
كفى المرء نبلا أن تعد معايبه

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه أبوداود.

(٣) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

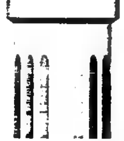
وبعد أن وضحنا عناصر الشخصية القوية فإننا نؤكد أن الشخصية القوية لها دور كبير في نجاح الإنسان في مختلف شئون حياته وبالتالي تعد خطوة مهمة نحو السعادة .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير فاحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل فإن " لو " تفتح عمل الشيطان** »[1].

الصفات الكمالية للشخصية

أ- الذاتية أو الاستقلال الذاتي :

وهي مجموعة الصفات العقلية الخاصة بالفرد وتختلف من فرد لآخر، ومن أسباب إخفاق الكثيرين في الحياة أنهم لا يستقلون بأنفسهم في تفكيرهم، بل يعتمدون على غيرهم ويحاكونهم في أقوالهم وأفعالهم وآرائهم، ومن هنا كان خطر العولمة الحديثة التي تسعى لأن يكون كل سكان الأرض كتله واحدة يغلب عليها الطابع الغربي .



ومن هنا وجب احتفاظنا بشخصيتنا الإسلامية العظيمة والعربية الأصيلة فما تناسب معنا أخذناه وما تعارض مع شخصيتنا

(١) رواه مسلم.

الإسلامية تجنبناه لتبقى حضارة المسلمين شامخة بإذن الله وعلى المستوى الفردي فإن عوامل الذاتية المميزة هي :

١- **الصراحة وعدم الالتواء**: في الفكر والقول والعمل حيث يكون المرء ظاهره كباطنه وفقاً لمقتضيات الشريعة الغراء، ذلك لأن كثرة التردد في القول أو الفعل تقلل من شخصية الإنسان وكثيرا ما تعوقه عن النجاح في الحياة العملية والاجتماعية ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر وأن البر يهدي إلى الجنة وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً وإياكم والكذب فإن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدى إلى النار وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذاباً**»[١].

٢- **حب المسئولية وعدم الهروب منها**: وهذه الميزة تنشأ من الثقة بالنفس ويقين الإيمان وبصفه عامة فإن تحمل المسئولية قد يعرض الإنسان للخطر ولكن بماذا تجتذب قلوب الآخرين؟ إنك تجتذبهم بالإقدام وعدم الفرار من المسئولية والتعرض للأخطار مادام الإخلاص لله وإرضاء الضمير، ولعل إرضاء الناس غاية لا تدرك وحتما ستجد المخلصين الذين يقدرون من يستحق التقدير ويثقون بمن يستحق الثقة فيعترفون لك بالفضل ويقرون بمقدرتك وهذا أكبر مشجع للإقدام وعدم الخوف من المسئولية.

---

(١) رواه مسلم.

قال صلى الله عليه وسلم: « **المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده والمهجر من هجر ما نهى الله عنه** »[1].

٣- **الصبر**: فضيلة تمكن العقل من القيام بوظائفه العقلية في هدوء وثبات تجعل الإنسان هادئا رزينا بعيدا عن الطيش والاندفاع بغير تفكير في العواقب، وهكذا يؤدي الصبر إلى النجاح والجزع إلى الإخفاق.

قال تعالى: [**وبشر الصابرين**][2]. وقال صلى الله عليه وسلم: « **إن عظم الجزاء من عظم البلاء وإن الله تعالى إذا أحب قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط** »[3].

قال الشاعر :

والصبر في النائبات صعب
ولكن فوات الثواب أصعب

٤- **المثابرة** : إن المثابرة وقوة الإرادة من أهم صفات الشخصية العظيمة وحيثما وجدت الإرادة الحديدية وجدت قوة الشخصية.

والمثابرة تعني الاستمرارية وصدق العزيمة وعدم الكسل فيثابر الشخص في عمله حتى ينجح في الوصول إلى أمانيه . قال صلى الله عليه وسلم: « **مثل الذي يعمل ويحتسب في صنعته الخير كمثل**

---

(١) متفق عليه.
(٢) سورة البقرة: الآية ١٥٥.
(٣) رواه الترمذي.

أم موسى ترضع ولدها وتأخذ أجرها »[1].

قال أبو جعفر المنصور :

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة

فإن فساد الرأي أن تترددا

عن ابن مسعود رضي الله عنه قال سأل النبي صلى الله عليه وسلم: « **أي العمل أحب إلى الله تعالى ؟ قال : الصلاة على وقتها قلت : ثم أي ؟ قال بر الوالدين ، قلت : ثم أي ؟ قال : الجهاد في سبيل الله** »[2].

ب- الإخلاص :

هو الصفاء والصدق في القول والعمل والبعد عن الكذب والرياء والنفاق. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **آية المنافق ثلاث إذا حدث كذب وإذا وعد أخلف وإذا أوتمن خان** »[3].

قال الشاعر :

فسرى كإعلاني وتلك خليقتي

وظلمة ليلى مثل ضوء نهاريا

وللإخلاص أثر كبير في شخصية الإنسان وفي نجاحه في عمله وحياته قال تعالى: [**كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون**][4].

عن عبدالله بن عمرو بن العاص انه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « **إن قلوب بني أدم كلها بين إصبعين من أصابع**

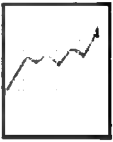
---

(١) رواه البخاري.
(٢) متفق عليه.
(٣) متفق عليه.
(٤) سورة الصف: الآية ٣.

الرحمن كقلب واحد يصرفه حيث شاء فقال الرسول صلى الله عليه وسلم اللهم مصرف القلوب صرف قلوبنا على طاعتك »[1].

جـ- الحماسة :

نوع من الشجاعة تصحب بالشعور القوي والإقدام المصحوب بقوة الإيمان من جهة، وحسن التفكير من جهة أخرى فلا يكفي للنجاح في الحياة أن يكون الإنسان ذكياً ماهراً فحسب بل يتحد معهما قوة أخرى هي الحماسة والغيرة الطبيعية، وينشأ عدم الحماسة من الشك والخبث وهما من ألد أعداء الشخصية ومن الحماسة حسن التعبير عما يدور بالنفس بالقول



والفعل ومشاركة مشاعر الآخرين فيقدم حيث يجب الإقدام ويمتنع حيث يجب الامتناع .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الآثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئاً »[2].

د - قوة الإحساس:

من أكبر المؤثرات في الشخصية القوية، بعضها وراثي والآخر مكتسب من التربية والخبرة والتهذيب.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.

والإنسان الصادق الحس، الحسن البصيرة ليس بذكي فحسب ولكنه حسن التقدير والحكم على الأشياء يرى الفرصة فينتهزها وينتفع بها.

والمطلوب أن يحدد الشخص إحساسه ويتعود على ضبط نفسه وكتمان شعوره حتى لا تتحكم به العواطف والشهوات ولهذا كان ضبطُ النفس هو روح الشخصية وقوتها المعنوية وبذلك يجد الإنسان سعادته في تغليب الخير على الشر والعقل على العاطفة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا يؤمن احدكم حتى يكون هواه تبعا لما جئت به** »[1]. وعن أبي ذر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **لا تحتقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق** »[2].

قال معاوية بن أبي سفيان: " لو كان بيني وبين الناس شعرة لما انقطعت، لو شدوا أرخيتها ولو أرخوا شددتها ".

عوامل ضعف الشخصية:

- ضعف العقيدة ونقص الإيمان وانحراف السلوك.
- اتكال الشخص على غيره وتقليده في أقواله وأفعاله.
- التأثر بالعادات والتقاليد السيئة والمجحفة والتمسك بالأفكار والنظريات التي يقرها الإنسان في كتبه العادية.
- الأنانية وحب الذات والبخل والكذب والنفاق وغيرة من الصفات الذميمة.
- تحكم الأهواء والميول والعواطف في تصرفات الإنسان.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.

قال الشاعر :

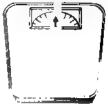
وعاجز الرأي مضياع لفرصته
حتى إذا فات أمر عاتب القدرا

ولنتخلص من هذه العوامل وجب الثقة بالنفس والتمسك بالعادات والتقاليد الحسنة وتحكيم العقل والضمير في كل تصرفاتنا فما تطابق مع الشرع أخذناه وما نهي عنه اجتنبناه وينبغي أن يحافظ المسلم على شخصيته الإسلامية ولا يكون تابعاً ولا إمعة كما جاء في الحديث: **« لا يكن أحدكم إمّعة يقول أنا مع الناس إن أحسنوا أحسنت وإن أساءوا أسأت ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا أن تجتنبوا إساءتهم »**[1].

اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى

(١) رواه الترمذي.

بين
خطري السمنة والنحافة



قال تعالى: [وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ](1).

وعن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: ((ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه. فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه))(2).

إن الغذاء أساس عملية بناء الجسم وتجديد نشاطه ووقايته من الأمراض ولقد أثبتت الأبحاث الغذائية أن الإسراف في تناول الطعام يؤذي المعدة ويؤدي إلى حدوث السمنة المصحوبة بأخطار جسيمة وكذا التقتير في كمية الغذاء يؤدي إلى مشاكل سوء التغذية من ضعف عام بالصحة وحدوث النحافة - وفي الحديث الشريف قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع))(3).

توجيه نبوي حكيم إلى أهمية الاعتدال في الطعام والشراب وقد غاب عن الكثيرين ذلك لأن الاعتبارات المتعلقة بالسمنة والنحافة ليست من النوع الذي يمكن حسمه بسهولة فهذه الاعتبارات من الأمور المتشابكة .

---

(1) سورة الأعراف: الآية ٣١.

(2) رواه الترمذي.

(3) رواه أبوداود.

وأثبتت الأبحاث العلمية أنه لا يوجد غذاء طبيعي يمكن تعميمه فما يصلح لشخص قد لا يصلح للآخر أضف إلى ذلك أن كل شخص يحتاج لنسب ومقادير معينة من العناصر الغذائية الرئيسية قد تختلف من شخص لآخر والجميع نساءً ورجالاً يسعون للحصول على جسم رشيق متناسق لأنه مفتاح الأناقة والجمال منوهاً عن الضرر الذي يصيب المرأة من جراء سمنة أو نحافة زوجها أو أطفالها.

والعجيب في الأمر هو ضلوع الزوجة في هذه القضية لما لها من صلاحيات واسعة في شئون الطبخ والغذاء. لذلك كان من الواجب على كل زوجة وسيدة منزل الإلمام بفنون إعداد الغذاء الصحي والمتكامل وعناصره الرئيسية [المواد البروتينية - المواد الكربوهيدراتيه (نشويات وسكريات) - المواد الدهنية - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الماء - الألياف والخضروات الطازجة] وحرصنا الكبير على أن تكون وجباتها الغذائية متكاملة صحية نقدم لسيدة المنزل هذه النصائح:

١- حاولي أن يكون غالبية غذاء الأسرة من الأغذية الطازجة والحذر من كثرة تناول الأغذية المعلبة والوجبات السريعة من المطاعم.

٢- يجب أن تحتوي الوجبات الغذائية على أغذية متنوعة مطهية وغير مطهية.

٣- الحرص على تناول الحليب والألبان المعقمة لما لها من أهمية كبيرة لكل أفراد الأسرة.

٤- الاهتمام بشراء الفاكهة الناضجة وتناولها باستمرار مع الوجبات الغذائية مع مراعاة إتباع احتياطات النظافة والصحة في أكلها وحفظها في الثلاجات.

٥- الاهتمام بتناول الخضروات الورقية وعمل السلاطات الخضراء.

٦- الحرص على تناول اللحوم والأسماك والبيض والبقول النباتية.

٧- إتباع الطرق الصحية في عملية الطهي وإعداد الوجبات الغذائية .

٨- تقليل الفترة بين طبخ الخضروات وعمل السلاطات وموعد تقديمهما على المائدة حتى لا تفقد الكثير من عناصرها الغذائية.

٩- يجب مراعاة أن الأطعمة المسلوقة أسهل هضماً وأكثر قيمة غذائية من الأطعمة المقلية وأفضلية استعمال الزيوت النباتية عن السمن في عمليات القلي والطهي

١٠- يجب حفظ بقايا الأطعمة في الثلاجة وعدم تعريضها للجو الحار كما يجب عدم تقشير الخضروات إلا عند الاستعمال مع مراعاة عدم نقعها في الماء قبل الطهي حتى لا تفقد الكثير من قيمتها الغذائية.

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : كنت غلاماً في حجر الرسول صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك** »[1].

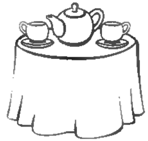
---

(١) متفق عليه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث: ((إن الله ليرضى عن العبد يأكل الأكلة فيحمدهُ عليها، ويشرب الشربة فيحمدهُ عليها))[1].

وقال صلى الله عليه وسلم: ((أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيبا وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين فقال تعالى: [يَاأَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا] وقال تعالى: [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ]. ثم ذكر الرجل يطيل السفر، أشعث أغبر، يمد يديه إلى السماء يارب يارب ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب له؟))[2].

" الزوجة الناجحة طعامها صحي شهي لذيذ المذاق فريد الطعم يدركه الزوج جيدا "



---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.

السمنة

هي زيادة الكتلة الشحمية في الجسم بتراكم الدهون تحت جلد البطن بحيث يزيد الوزن عن الوزن المثالي بالنسبة لطول الشخص بنسبة ٢٠٪ فما فوق حتى يطلق عليه سميناً والسمنة قد تغير المرأة أكبر سناً فتفقد جاذبيتها وتفسد عليها مظهرها وملابسها الأنيقة. والشحم هو اسم عام يطلق على فئة من المركبات العضوية التي لا تتحلل في الماء وله وظائف عديدة منها أنه يمد الجسم بعازل طبيعي يحميه من البرد، كما أنه بمثابة وسائد لحماية الأعضاء الداخلية، إضافة إلى أنه مستودع احتياطي للطاقة يزود الجسم في حالات نقص السعرات الحرارية وبصفة عامة الشحم هو الذي يميز بين الجسم الرشيق والجسم المترهل البدين، والمرأة تحلم دائماً بالقوام المثالي الذي يمنحها الجاذبية والأناقة والجمال فجسم المرأة عادة أقل ضخامة وأخف من الرجل جذعها يشبه الزهرية التي تقف على قاعدة أعرض وهي الردفان ويعلوهما الخصر أقل حجماً والمرأة أكثر استدارة ونعومة من الرجل فالأنسجة الضامة هي التي تصوغ قوامها بعكس الرجل الذي يصوغ قوامه العضلات فضلاً عن أن أطراف المرأة أقل ضخامة من الرجل والكتفان يكونان أكثر استواء مع بروز عظام الكتفين، حين تقف المرأة فاردة قامتها يكون الفخذان متجاوران والساقان ملفوفتان ينتهيان بكعبين ناعمين والوجه في المرأة يكون ممتلئاً بصورة صحيحة والصدر أقل عرضاً من الرجل والنهدين في المرأة ذات القوام المثالي يغطيهما الدهن بدرجة تكفي لاستدارتهما فقط أي لا يكونان أكبر حجماً من اللازم أو متهدلين.

قال تعالى: [**يَاأَيُّهَا الإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (٧) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ**] [(١)].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **إن الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم** » [(٢)].

ومن ثم وجب معرفة الوزن المثالي لكل من المرأة والرجل وبحسب الطول :

الطول بالسنتيمتر	وزن المرأة (كجم)			وزن الرجل (كجم)		
	الحد الأدنى	المتوسط	الحد الأقصى	الحد الأدنى	المتوسط	الحد الأقصى
١٥٠	٤١	٤٧	٥٣	٤٥	٥١	٥٨
١٥٤	٤٤	٥٠	٥٧	٤٩	٥٤	٦٢
١٥٨	٤٦	٥٢	٥٩	٥١	٥٦	٦٤
١٦٢	٤٩	٥٤	٦٢	٥٣	٥٨	٦٦
١٦٦	٥١	٥٦	٦٥	٥٥	٦٠	٦٩
١٧٠	٥٣	٦٠	٦٧	٥٨	٦٣	٧٣
١٧٤	٥٦	٦٢	٧٠	٦٠	٦٦	٧٥
١٧٨	٥٩	٦٥	٧٤	٦٤	٦٩	٧٩
١٨٠	٦٠	٦٧	٧٥	٦٥	٧١	٨٠
١٨٢	٦١	٦٨	٧٦	٦٦	٧٢	٨٢

---

(١) سورة الانفطار: الآيات ٦-٨.
(٢) رواه مسلم.

وعلى وجه التقريب تكون معادلة الوزن الصحي :

الطول بالسنتيمترات – ١٠٠ = الوزن الصحي كجم.

عن جمال القوام وروعة القد للمرأة قال الشعراء

قال شاعر :

قاسوك بالغصن الرطيب جهالةً
تالله قد ظلم المشبِّهُ واعتدى
حُسن الغصون إذا أكتست أوراقها
ونراك أحسن ماتكون مجردا

وقال آخر :

من كان ذا صبوة بالملاح
فلا يطعم الغمض إلا قليل
بردف ثقيل وخصر نحيل
وخد أسيل وطرف كحيل
وتلك النهود وتلك العيون
فكم من جريح وكم من قتيل

وقال آخر :

وقــدُّك أم غصــن تُرنِّحــه الصبَّــا
وغنــجٌ(١) أراه حشــو جفنيــك أم ســحرُ؟

وقال آخر :

هيفـــاء مقبلـــةً عجـــزاء مُدبـــرةٌ
لايشـــتكي قصـــر منـــها ولا طـــولُ

وقال آخر :

مضمومــة القــدِّ في تشــبيهه غُصنــاً
مظلومــة الرِّيــق في تشــبيهه ضربــاً(٢)

وقال آخر :

مليــح يغــار الغُصــن عنــد إهــتزازه
ويخجــل بــدر التــمِّ عنــد شــروقه
فمــا فيــه شــيء نــاقص غــير خصــره
ولافيــه شــيء بــارد غــير ريقــه

((فتبارك الله أحسن الخالقين))

---

(١) الغنج : النرجس.
(٢) الضرب: العسل .

أسباب السمنة والبدانة

١- سوء اختيار نوعية الغذاء وما تحويه الوجبات الغذائية من كمية كبيرة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل الأرز والخبز واللحم المشبع بالدهون والمشروبات الغازية والمنبهات في حين قلما تجد مكانا للخضروات الطازجة والفاكهة على المائدة.

٢- الضغوط النفسية لها أثر كبير في حدوث السمنة فالمرأة الحامل تكثر من تناول الطعام خوفا على جنينها وصحتها وكذلك المرأة في سن اليأس تنتهم الطعام بشراهة كنوع من التعويض عن ضيقها. والرجال يفرطون في تناول الطعام في حالات الضيق كنوع من التعبير عن الاستياء من إهمال زوجاتهم (زوجة حامل - أم لطفل جديد).

٣- للوراثة والغدد الصماء أثر كبير في حدوث السمنة مثل مدى نشاط وإفرازات الغدد (الدرقية والنخامية والكظرية) والتي تؤثر على سلوك الإنسان .

٤- مشاهدة التلفزيون وعصر الفضائيات مما يطيل فترات السهر وكثرة تناول المسليات والمشروبات الغازية والمنبهات وأكدت الأبحاث العلمية مدى ما سببه جهاز التلفزيون من حدوث السمنة للكثيرين ذلك لأن الجهد المبذول أثناء المشاهدة يكون ١/١٠ من الجهد المبذول أثناء الحركة العادية وتقدر النسبة بـ ٣٪ من الجهد

المبذول أثناء ممارسة تمرينات رياضية مثلا . وهكذا فإن هواة مشاهدة التلفزيون يزيد وزنهم بسبب تراكم المواد الغذائية التي تفيض عن حاجة الجسم ولا تجد المجهود الذي يكفل حرقها إضافة إلى ما تعنيه من الإرهاق الذهني وجهاد العينين في متابعة الأحداث. لذا وجب أداء بعض التمرينات الرياضية خلال فترات المشاهدة.

السمنة خطر على صحتك

السمنة تعني ضياع الحماسة وفقدان بهجة الحياة والنشاط لأنها تجلب الخمول والنعاس والعديد من المشكلات الصحية والجسدية بسبب ارتفاع غير طبيعي في كمية الدهون بالدم مما يوجد احتمال الإصابة بأمراض القلب من ارتفاع لضغط الدم وتصلب الشرايين والذبحة الصدرية والإصابة بمرض السكر ومتاعب وحصوات المرارة وهبوط عام

بالدورة الدموية وتقل كفاءة الرئتين ويحدث النهجان بمجرد أي تحركات بسيطة وبالطبع تؤدي السمنة إلى مضاعفات في كل أعضاء الجسم إنها تسبب الاضطرابات النفسية وغالبا تلجأ البدينة لروح الدعابة والمرح في محاولة لخداع نفسها ومن حولها لتخفي إحساسها بالنقص بسبب هذه البدانة وللحصول على الصحة والرشاقة إليك هذه النصائح:

١- عدم العودة إلى الأكل بشراهة كالسابق وإلا ازداد الأمر سوءا.

٢- قومي بمعرفة وزنك كل أسبوع حتى تسهل عليك المتابعة.
٣- الإكثار من تناول الخضروات الطازجة والفاكهة واللحوم الخالية من الدهون.
٤- مضغ الطعام بشكل جيد مع تجنب إطالة الجلوس على المائدة.
٥- تناولي كل ما تشتهي ولكن بكمية محدودة.
٦- أكثري من شرب الماء من ٢-٣ لترات ماء يومياً لتحدي من الأساس بالجوع.
٧- تجنبي تناول الطعام في حالة الإرهاق أو الضيق خشية الإكثار من الطعام في محاولة للتنفيس عن هذا الضيق.
٨- تناولي ملعقة من العسل بدلاً من الشيكولاته والكيك عند حاجتك للسكريات.
٩- الإقلال من ملح الطعام والطهي بالسمن والزبد (زيوت نباتية).
١٠- إبدئي دائماً بتناول السلاطات .. ثم باقي الطعام مع تجنب الإكثار من شرب الشاي والقهوة.
١١- في حالة تناول الطعام خارج المنزل احرصي على التمسك بنظامك الغذائي ولا تكثري من الصلصات والحلويات.

الفرق كبير بين
فصيلة الجميز وغصن البان

ولعل الأساس في علاج السمنة هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يوميا شريطة أن تحتوي على جميع عناصره الغذائية وبكميات تقل عن مثيلاتها في الغذاء العادي خصوصا النشويات والسكريات

والدهون أما البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء فيجب أن تكون كافية والطبيب وحده هو الذي يقرر البرنامج الغذائي المناسب. في البداية سينقص الوزن تقريبا واحد كيلو جرام إسبوعيا والمهم هو الاستمرار مع تجنب تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب المختص.

الرجيم : أولى خطوات العلاج

الرجيم لايعني الحرمان أو أكل القليل من الطعام وإنما هو تصحيح النظام الغذائي للبدين بحيث تتوافر له كل العناصر الغذائية الأساسية لإنقاص الوزن دون حدوث خلل داخل الجسم فالتغيير السيكولوجي للمريض بالسمنة بالنسبة لطبيعة الأكل وطريقته وكميته ونوعيته مهم جدا للقضاء على السمنة ولضمان عدم رجوعها.

ولقد ظهر في الآونة الأخيرة نظام غذائي جديد يسمى (رجيم الألياف) الذي ثبت فعاليته في التغلب على السمنة، والطعام الغني بالألياف الغذائية هو الذي تكثر فيه الفواكه والخضر الطازجة والحبوب والبقول الصحيحة وهذا الطعام الغني بالألياف يمد الجهاز الهضمي بكميات وافية الحجم تحد من شهية الإنسان للطعام وتبقيها تحت المراقبة في الوقت نفسه تحصل على أقل نسبة من السعرات الحرارية ولهذا كان أكثر برامج الرجيم نجاحا هو ذلك البرنامج الذي يعتمد على مبدأ الإكثار من الخضر والفاكهة وجعلها جزءا هاما من الوجبات الغذائية في محاولة للاستغناء بها عن الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.

ولعل أهم ما يميز الألياف الغذائية أنها تحتجز معها مقدارا أكبر من السوائل داخل القناة الهضمية فتساعد على إبقاء محتوياتها طرية سهلة العبور فتمنع الإصابة بالإمساك. كما أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم ذلك لأن الكوليسترول يدخل ضمن المواد التي تحتجزها الألياف والتي بدورها تساعدنا في التخلص منها وبذلك تقلل من نسبة حدوث البدانة وأمراض القلب إضافة إلى أنها صعبة المضغ وبالتالي تقلل من كمية الأكل وتساعد على الشعور بامتلاء المعدة ولنجاح هذا النوع من الرجيم يتطلب :

١- أن تكون نسبة الألياف في الطعام عالية (خضار مطبوخ + خضروات طازجة + فواكه).

٢- من الضروري تناول كوب حليب منزوع الدسم يوميا.

٣- تخفيض كمية اللحوم والدجاج يومياً عن السابق (شريحة لحم أو ٠,٢٥ دجاجة).

٤- الامتناع عن شرب عصائر الفاكهة وإنما أكلها مع الوجبات.

٥- عدم النوم بعد الطعام مباشرة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال في الحديث « **ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط** إن اشتهاه أكل وإن **كرهه ترك** »[1].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « **من أكل طعاماً** وقال **الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه** »[2].

أهمية الماء في إنقاص الوزن

قال تعالى: [وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ][3]

الماء له دور هام في مختلف الوظائف الجسدية فهو يتدفق في كل سوائل الجسم مثل الدم والعرق والدموع والبول ويدخل في تكوين ثلثي وزن الجسم وينظم درجة حرارة الجسم ويدخل في كل عملياته الكيميائية ويخلصنا من الفضلات الضارة من خلال البول والعرق.

---

(١) رواه أبوداود والترمذي.
(٢) متفق عليه.
(٣) سورة الأنبياء: الآية ٣٠.

ويحصل الإنسان على حاجته من الماء مباشرة من خلال الشراب والطعام أو بطريقة غير مباشرة وذلك بتأكسد الغذاء داخل الجسم.

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم : « نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه »[1].

يحتاج الإنسان إلى ٢-٣ لتر يومياً لتعويض الفاقد في الماء سواء بالبول والعرق وبخار الماء في التنفس أو في عمليات الهضم.

إن عدم شرب الماء بكميات كافية يعرض الإنسان لازدياد نسبة الشحوم في الجسم بسبب تباطئ عمليات الإستقلاب الحيوية أو التحليل العضوي لعناصر الغذاء واحتباس الماء في الجسم في عملية تعويض عن نقص الماء المشروب مما يؤدي في النهاية لحدوث الزيادة في الوزن ولذا كان شرب الماء بكميات وفيرة مهم جداً لمن أراد إتباع الحمية الغذائية بالإضافة إلى ذلك يعمل الماء على حفظ ونضارة الجلد والبشرة ويعطي الإحساس بالشبع لأنه يملأ المعدة بعنصر مفيد وخالي من السعرات الحرارية.

أخيراً يجب عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام وإنما يشرب بين الوجبات.

---

(١) رواه الترمذي.

أهمية الرياضة في التخلص من السمنة

للرياضة دور هام في إنقاص الوزن لا يقل أهمية عن إتباع النظام الغذائي الخاص (الرجيم) ذلك لأن المجهود الذي يقوم به الجسم أثناء التمرينات الرياضية يؤدي إلى حرق الجليكوجين المخزون في الكبد ويتم تحويله إلى جلوكوز أي طاقة حتى تصل إلى حد معين لا يحدث بعده حرق للجليكوجين وعندئذ يقوم الجسم بحرق الدهون المتراكمة تحت الجلد وبين الأعضاء الداخلية لتوليد الطاقة ومن ثم يقل الوزن.

أثبتت الدراسات العلمية قابلية المرأة للزيادة في الوزن والاصابة بالسمنة بعد الزواج أكثر من الرجال ومن ثم كان البرنامج الرياضي للأسرة ضرورة ملحة يمكن من خلاله تقوية أواصر المحبة والصداقة بين أفرادها، إضافة إلى المحافظة على جمال ورشاقة وشباب وحيوية أعضائها. كذلك استغلال طاقات المراهقين والشباب بهذا العمل الإيجابي في بناء الأجسام الرياضية واكتساب اللياقة البدنية العالية من خلال الممارسات الرياضية التقليدية وأيضاً من خلال النادي الشخصي باقتناء بعض الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة لاستخدامها بصفة منتظمة داخل البيت.

" الزوجة الذكية هي من تجعل الرياضة برنامج يومي وهواية ممتعة تجمع بين أفراد الأسرة "

فوائد الرياضة

(العقل السليم في الجسم السليم)

١- إكساب الجسم اللياقة والمرونة المطلوب ووقايتها من السمنة وأمراض القلب وتجنب الشرايين والتهجان وألم الظهر وضعف العضلات وخلافة.

٢- زيادة كفاءة الجسم وقدرته على التحمل فتزيد كفاءة الدورة الدموية وتزداد سعة الرئتين.

٣- تمنع ترهل الجلد عند ممارسة الرجيم نتيجة نقص الوزن .

٤- تمنح الإحساس بالحيوية والسعادة والاسترخاء .

رياضة المشي :

تعتبر من أنجح الوسائل في عملية نقص الوزن والوصول إلى درجة النحفاء الذهبي.

يؤدي إلى تنظيم الدورة الدموية وتنشيطها وتحسين حالة القلب والرئتين وبذلك يستفيد الجسم من غذائه بشكل أفضل كما أنه مفيد جداً للجهاز العصبي ذلك لأن المشي المنتظم يؤدي إلى وجود توافق بين الأعصاب والعضلات مما يزيد قدرة الإنسان على الانتباه الذهني ويصبح أكثر قدرة على حل مشاكله ويتخلص من همومه بسرعة وتمنحه المظهر الصحي والجلد الناعم المتألق وعضلات قوية وتوازن أفضل ونوم منتظم وعميق. المشي يؤخر الشيخوخة ويمنحك شباباً دائماً، وفي أثناء الحمل يساعد المشي على هبوط الجنين إلى الحوض كما أن كفاءة عضلات الحوض

تـزداد وبذلـك يـؤدي المشـي وخصوصـا في الشـهور الأخـيرة مـن الحمـل إلى ولادة مريحـة وسـهلة.

شروط رياضـة المشـي :

١- تعـودي المشـي وأنـت معتدلـة القامـة مرفوعـة الـرأس مـع تنفـس منتظـم وبخطـوة منتظمـة متوسـطة السـرعة.

٢- أن يكـون برنـامج المشـي تدريجيـا يـزداد يومـا بعـد يـوم.

٣- أن لا تكـون المعـدة ممتلئـة بالطعـام.

٤- القيـام بعمليـة تسـخين بسـيطة لمـدة دقيقـة.

٥- يجـب استشـارة الطبيـب إذا كنـت ممـا يعـانون بـأمراض القلـب والشـرايين.

٦- ملابـس مريحـة واسـعة مناسـبة للطقـس وكذلـك حـذاء مريـح .

٧- عنـد الشـعور بـالتعب والإرهـاق توقفـي فـورا وأكملـي المشـي في اليـوم التـالي.

٨- أن يتـم المشـي في الهـواء الطلـق.

قـال الشـاعر :

كلمـا أبصرتـك عينـاي تمشـين
بخطـو موقـع كالنشـيد
خفـق القلـب للحيـاة ورف الزهـر
في حقـل عمـري المجـرود
وانتشـت روحـي الكئيبـة بـالحب
وغنـت كـالبلبل الغريـد

وقال آخر :

هيفاء لو خطرت في عين ذي رمد
لما أحس لها من مشيه ألما

خفيفة الروح لو رامت خفتها
رقصاً على الماء ما بلت لها قدما

التمرينات الرياضة

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير. احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز. وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعل. فإن (لو) تفتح عمل الشيطان** »[1].

التخلص من الكرش هاجس يحلم به الجميع في كل الأعمار وتوجد تمرينات مختلفة كفيلة للوصول لهذه النتيجة والمطلوب منكم هو المثابرة وعدم الانقطاع عن الرياضة حتى الوصول إلى الجسم الموفور بالصحة والرشاقة والجمال.

---

(١) رواه مسلم.

تمارين الإحماء والاستعداد :

١- **الجري في مكانك :**
عليك بالجري في مكانك على مهل دون رفع الركبتين عاليا ثم بعد ذلك يتم رفع الركبتين أكثر فأكثر مع جعل حركة اليدين تتأرجح للأمام وللخلف مع حركة الرجلين. (دقيقة واحدة).

٢- **تمرين نط الحبل :**

أحضري حبل لا يقل طوله عن ١.٥م وعليك بالنط من فوقه (في عملية دائرية للحبال من فوق الرأس وتحت القدمين) استمري في التمرين والقفز للأعلى مع الاحتفاظ بالتنفس المنتظم (دقيقة واحدة).

٣- الوقوف مع وضع اليدين على الخصر والقدمان متلاصقتان ... بعدها يتم القفز نحو الأعلى مع مد الذراعين على جانبي الجسم وإبعاد الساقين عن بعضهما البعض. ثم الرجوع إلى الوضع السابق ويكرر التمرين من٥-٧ مرات في البداية . (الإحماء والتسخين يستغرق من ٣-٥ دقيقة).

تمارين البطن :

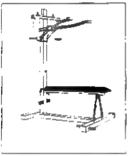
١- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وفتح القدمين وثني الذراعين خلف الرأس بعدها يتم رفع الرأس والجزء العلوي من الظهر قليلا ثم العودة إلى الاستلقاء (ويكرر التمرين لمدة دقيقة).

٢- الاستلقاء على الأرض مع فرد الركبتين على امتدادهما ثم الصعود بالجذع لأعلى ولمس القدمين باليدين ثم العودة إلى وضع الاستلقاء ويكرر التمرين من ٣-٥ مرات في البداية ثم بعد ذلك يتم وضع اليدين تحت الرقبة ويرفع الجذع لأعلى زاوية قائمة (يكرر حسب مقدرة الجسم).

٣- الاستلقاء على الظهر والساقان مشدودتان ومتلاصقتان واليدين تحت الرقبة يتم رفع الساقان إلى أعلى مع شد أطراف القدمين ثم تنزل الساقان ببطء بعدها يتم رفع كل ساق على حدة مرة الساق اليمنى ثم تنزل وترفع الساق اليسرى وهكذا ثم يعاد التمرين من البداية ويكرر من ٥-١٠ حركات أو حسب مقدرة الجسم.

للاسترخاء:

استمري على وضع الاستلقاء على الأرض على ظهرك مع ثني الركبتين ووضعهما على الصدر والإمساك بهما (مع مراعاة عدم الشعور بالضغط أسفل الظهر) سوف تشعرين بالاسترخاء ويكرر التمرين كلما شعرت بالإرهاق.



تمارين رشاقة الردفين والساقين:

١- الاستلقاء على الجانب الأيسر مع الارتكاز على الكتف ورفع الرجل اليمنى إلى أعلى وتثبيتها مع شد أصابع

القدمين ثم تنزل مع عدم لمسها للساق الأخرى يكرر التمرين من ٥-١٠ مرات لإحدى الساقين، ثم يجرى التمرين للساق اليسرى على الجانب الأيمن. (دقيقة واحدة).

٢- الاستلقاء على الأرض مع إرخاء الساقين ثم شد أصابع القدمين ثم ترفع الساق اليسرى وتمسك بكلتا يديك بعد رفعها وتحاولي جذب القدم باتجاه الجسم برفق ثم تنزل الساق وترفع وتشد مرة أخرى ويكرر التمرين مع الساق اليمنى. (دقيقة واحدة).

تمارين لرشاقة الخصر:

١- قفي معتدلة القامة وافتحي قدميك جيدا اثني الجذع إلى اليسار وهزي ذراعيك اليمنى فوق رأسك على أن تلمسي أذنك واثني ذراعيك اليسرى أمامك. قومي بثني الجذع ثمان مرات كرري التمرين إلى اليمين ٨مرات أيضا.

٢- والآن اثني الذراعين خلف الرأس واثني الجذع برقة إلى اليمين ٨مرات وكرري التمرين إلى اليسار ٨مرات.

٣- قفي معتدلة القامة ثم اثني ركبتيك قليلا ثم اثني المرفقين (اليدين) وامسكي بهما بمحاذاة الصدر حركي الجذع إلى اليمين ٤مرات ثم حركي الجذع إلى اليسار ٤مرات. ويكرر التمرين لمدة (١/٢ دقائق).

٤- للاسترخاء: الاستلقاء على الأرض مع فرد الساقين والذراعين قدر المستطاع والقيام بعملية التنفس الطبيعية بانتظام مع محاولة الاسترخاء والتنفس ببطء شديد.

أخيرا يجب مراعاة أن تمارس التمارين في اضواء الطلق مع الأخذ في الاعتبار أن الحمل والولادة لهما تمارين خاصة أخرى أو يكتفي بالمشي.

النحافة

الفرق كبير بين المرأة النحيفة والمرأة الرشيقة فالأولى جسمها غير متناسق أما الثانية فجسمها متناسق وجذاب. لاشك أن الفتيات أو السيدات المحرومات من بضعة كيلو جرامات من المواد الدهنية والشحوم لديهن شعور بالضيق والخجل من تلك النحافة وبالتالي يؤثر سلبياً على سلوكهن وصحتهن ومن ثم فإننا نتناول الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى نقص الوزن وحدوث النحافة لدى المرأة والأطفال ونحاول وضع حلول لها.

أولاً عوامل نقص الوزن للمرأة :

١- العوامل النفسية :

هي أكثر ما تصيب الفتيات المقبلات على الزواج مما يجعلهن يشعرن بالقلق وفقدان الشهية فالعلاقة كبيرة بين الحالة النفسية والطعام حيث يوجد مركز معين في المخ يسيطر على الانفعال الذي ينظم عمل الغدد الصماء بحيث أنه إذا حدثت أي صدمة نفسية فإنها تؤثر على المركز فيضطرب عمله إما إحساس بالجوع فيفرط الإنسان في تناول الطعام أو إحساس بالشبع فيمتنع الإنسان عن الطعام.

بصفة عامة الحرمان العاطفي يؤدي إلى نوع من الرفض يكون في صورة امتناع عن الطعام الأمر الذي ينتهي بحدوث النحافة للفتاة.

جدير بالذكر أن الفتاة النحيفة تأكل أقل مما يحتاج إليه جسمها من غذاء (كماً ونوعاً) للقيام بالمجهود اليومي فيحرق الجسم الجليكوجين والدهون المختزنة بالجسم فيقل الوزن.

٢- فقدان الشهية العصبي:

وتعاني منه الفتيات في سن المراهقة حيث تحرص الفتاة على أن تكون رشيقة ومتناسقة الجسم فتبدأ في الامتناع عن الطعام والاكتفاء بنوعيات معينة مع تنامي هذا التيار تصل الفتاة إلى حالة النحافة والهزال مما يؤثر على صحتها العامة وأثبتت الأبحاث الطبية إصابة نسبة عالية من فتيات التعليم المتوسط والثانوي بنقص الهيموجلوبين في الدم وإصابتهن بالأنيميا (فقر الدم) ويرجع السبب في الغالب إلى عدم تنوع الغذاء وقلة الوعي الغذائي بالوجبات المتكاملة والصحية التي تحتوي على عناصر الغذاء الرئيسية [بروتينيات - دهون - كربوهيدرات - فيتامينات وأملاح معدنية].

٣- الإصابة بالاكتئاب والقلق:

يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام وحدوث النحافة. خاصة في حالة الزوجة التي تعاني من عدم الاستقرار العاطفي.

٤- الاستعداد الوراثي والغدد الصماء:

قد تكون سبباً في حدوث النحافة رغم تناول غذاء متكامل كما في حالة نقص إفرازات بعض الغدد.

٥- أنماط غذائية غير صحية :

كتناول نوعيات معينة من الطعام وإهمال عناصر أخرى مهمة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((**من أصبح منكم معافى في جسده، آمنا في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها**))[1].

" **الرضا والقناعة والاستقرار العاطفي يمنحون أفراد الأسرة موفور الصحة والسعادة** " .

٦- الإصابة بالطفيليات :

تؤدي الإصابة بالديدان إلى النحافة :

فديدان الأسكارس : تعيش في الأمعاء الدقيقة منها الذكر والأنثى ويبلغ طولها أكثر من ٣٠سم وتضع الأنثى في اليوم الواحد عشرات الألوف من البويضات. وتنقل العدوى للإنسان عن طريق الفم من جراء تناول الخضروات بدون غسلها جيدا. ويعاني المريض من تقلصات الأمعاء ومغص وقيء وحالة من القلق والاضطراب والإحساس بالجوع دائما حيث تتغذى هذه الديدان على الغذاء المهضوم

وتشارك المصاب في طعامه وبذلك تقل كمية استفادة الجسم من غذائه مما يؤدي إلى حدوث النحافة.

(١) رواه الترمذي.

دودة الانكلستوما : هي دودة صغيرة يصل طولها حوالي ١سم منها الذكر والأنثى توجد في الأمعاء الدقيقة وتتعلق بجدارها بواسطة أسنانها الحادة فتحدث الجروح والنزيف لتتغذى على الدم فتمتص منه خلاصة الغذاء المهضوم ويعاني المريض من الإصابة بالأنيميا وفقر الدم ولهذا تضعف الصحة ويحدث الهزال والنحافة.

جدير بالإشارة أن هذه الديدان تفرز أنثاها الألوف من البويضات يومياً وتتحول هذه البويضات إلى يرقات تصيب الإنسان باختراق جلدة وخاصة بين أصابع القدمين.

قال الشاعر :

مـــاذا يريـــدُ السَّـــقامُ مـــن قمـــرٍ
كُـــلُّ جمـــالٍ لوجـــهِ تَبَـــعُ؟!
مـــا يبتغـــي؟ جـــار في محاســـنِها
أمَالـــهُ في القِبـــاح مُتَّسَـــعُ؟!
غـــيرَّ مِـــن لونِـــها وصَفَّرهـــا
فنقـــص فيـــه الجمـــالُ والبِـــدَعُ!

ويذكر أنه يجب إتباع الاحتياطات الصحية والاهتمام بقواعد النظافة في كل أمور حياتنا ومن المهم إجراء الفحص الطبي والتحاليل الطبية بصفة دورية كل ستة أشهر تقريباً حتى نحافظ على صحتنا وأجسادنا سليمة.

" الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى"

علاج النحافة :

بصفة عامة يجب استشارة الطبيب لمعرفة الأسباب الحقيقية للنحافة سواء نفسية أو عضوية وعلاجها مع البدء بنظام غذائي مناسب يحتوي على كمية وفيرة من المواد الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية [لحوم - أسماك - دهون - نشويات من أرز وخبز وبطاطس وبطاطا - سكريات] مع الحرص على تناول اللبن مع الوجبات بذلك يصل المريض بعد فترة بسيطة إلى الوزن الطبيعي والرشاقة والإحساس بالجمال.

أهمية طبق السلطة الخضراء :

تحضر السلطة غالبا من خليط من الخضروات الطازجة [طماطم - خيار - خس - جرجير - بصل - فلفل أخضر - ثوم - عصير الليمون - زيوت نباتية - قليل من الملح والخل].

فيجتمع فيها الكثير من الفيتامينات الواقية للجسم لكثير من الأمراض مثل فيتامين أ لعلاج ضعف الأبصار ليلا، وفيتامين ج لعلاج مرض الاسقربوط ونزيف اللثة وفيتامين هـ لعلاج العقم وغيرها.

كما أن السلطة تمد الجسم بحاجته من الأملاح المعدنية الضرورية للحياة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم واليود وغيرها التي تدخل في تركيب العظام والأسنان.

كما أنها تنشط الجهاز الهضمي لما تحتويه من ألياف تنظم عملية الإخراج .

هذا ويجب إعداد السلطة قبل الوجبة بفترة قليلة حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

نحافة الأطفال :

قال تعالى: [**ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما**][1].

النحافة في الأطفال شيء طبيعي ذلك بسبب النمو المطرد في الطول وعدم تمشي الزيادة في الوزن بنفس النسبة التي تحدث في الطول. ويجب على الوالدين أن يتفهما هذه الحقيقة فضلا أن الدراسات أثبتت أن الطفل في سن ٤-٦ سنة يعاني من فقدان الشهية.

وعادة تبدأ الأم في تغذية طفلها من السنة الثانية لعمره ويحاول الطفل في هذا السن الصغير إطعام نفسه بنفسه فيتسبب في اتساخ ملابسه وبعثرة الطعام الأمر الذي يجعل الأم تصر على تغذية طفلها بنفسها مبدية نوعا من القلق والانزعاج ولكن تقابل برفض

الطفل للطعام وتحاول الأم استعمال القوة والعنف والمغريات للضغط على الطفل لتناول طعامه في صورة أشبه ما تكون معركة والمنتصر غالبا فيها الطفل بإصراره الرفض مما يثير قلق الوالدين على طفلهما وينصح أطباء الأطفال بأن يقدم الطعام للطفل

(١) سورة الفرقان: الآية ٧٤.

كالمعتاد ويترك له لفترة زمنية معقولة يفعل به كما يشاء ثم يرفع بعد ذلك دون تعليق حتى وإن لم يأكل شيئا والمهم هنا هو أن يشعر الطفل بعدم اهتمام أمه بتناوله أو عدم تناوله للطعام وتكون على ثقة من أن الطفل حتما سيأكل بصورة طبيعية يوما ما دون خوف أو قلق على صحة الطفل لهذا كان الحل هو أن يطعم الطفل نفسه بنفسه مهما كان ذلك مثيرا للأم فلن يتعلم إلا بهذه الطريقة.

كما يجب على الأم العمل في محاولة تخفيض الجهد المبذول من الطفل في اللعب وتوفير ساعات نوم كافية له حتى تتغلب على مشكلة النحافة لطفلها.

قال الشاعر :

وإنمــــــا أولادنــــــا بيننــــــا
أكبادنــــــا تمشــــــي علــــــى الأرض
إذا هبــــت الريــــح علــــى واحــــد
تمتنــــع عيــــني مــــن الغمــــض

حقيقة علمية :

أجرى بعض العلماء بحوثا عن معدل ما يأكله الإنسان العادي في حياته فوجدوا أنه يأكل ٢٠ طنا من الخبز، وحمولة سيارتي شحن كبيرتين من البطاطا وما يساوي حجم ٤٠ بقرة من اللحوم و٤٠٠٠ كجم من السكر، ١٠٠٠ كجم من الملح.

الحياء

المسلم عفيف حيي والحياء خلق له، إن الحياء من الإيمان والإيمان عقيدة المسلم وفي الحديث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: « **الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبة فأفضلها لا إله إلا الله وأدناها إماطة الأذى عن الطريق والحياء شعبة من الإيمان** »[1].

وسر كون الحياء من الإيمان أن كلا منهما داع إلى الخير صارف عن الشر ومبعد عنه كما جاء في الحديث: «**الحياء لا يأتي إلا بخير**»[2].

ومن ثم كان الحياء خيرا دائما فهو حلة جمال وحلية كمال يحترم في عيون الناس صاحبه ويزداد قدره ويعظم جانبه فإذا رأى ما يكره غض بصره عنه وكلما رأى خيرا قبله وتلقاه أو أبصر شرا تحاماه، يمتنع عن البغي والعدوان ويحذر الفسوق والعصيان يخاطب الناس كأنه منهم في خجل ويتجنب محارم الله عز وجل وهكذا فالمسلم كما يستحي من الخلق فإنه يستحي من الخالق فلا يقصر في طاعته ولا يراه عنى معصية. ومن لبس ثوب الحياء استوجب من الناس الثناء ومالت إليه القلوب ونال كل أمر محبوب ومن قل حياؤه قلت أحباؤه.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) رواه الشيخان.

قال الشاعر :

إذا قل ماء الوجه قل حياؤه
ولا خير في وجه إذا قل ماؤه
حياؤك فاحفظه عليك وإنما
يدل على فعل الكريم حياؤه

وقال آخر:

الناس بالناس مادام الحياء بهم
والسعد لاشك تارات ... وهبات
وأفضل الناس مابين الورى رجل
تقضى على يده ... للناس حاجات
لا تمنعن يد المعروف عن أحد
مادمت مقتدرا ... والعيش جنات
قد مات قوم وما ماتت مكارمهم
وعاش قوم ... وهم في الناس أموات

أخيرا ... ما كان الفحش في شيء قط إلا شانه وما كان الحياء في شيء إلا زانه. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ((استحيوا من الله حق الحياء فاحفظوا الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، واذكروا الموت والبلى)).

((اللهم حبب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان واجعلنا من الراشدين))

وصف الجنتان من سورة الرحمن

قال تعالى: [ولمن خاف مقام ربه[1] جنتان[2] (٤٦) فبأي ءالاء ربكما[3] تكذبان[4] (٤٧) ذواتا أفنان[5] (٤٨) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٤٩) فيهما عينان[6] تجريان (٥٠) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٥١) فيهما من كل فاكهة زوجان[7] (٥٢) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٥٣) متكئين على فرش بطائنها من إستبرق[8] وجنى الجنتين[9] دان[10] (٥٤) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٥٥) فيهن قاصرات الطرف[11] لم يطمثهن[12] إنس قبلهم ولا جان (٥٦) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٥٧) كَأَنَّهُنَّ الْيَاقُوتُ[13] وَالْمَرْجَانُ (٥٨) فَبِأَيِّ ءَالاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥٩) هَلْ جَزَاءُ الإِحْسَانِ إلا الإِحْسَانُ (٦٠) فَبِأَيِّ ءَالاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦١) وَمِنْ دُونِهِمَا جَنَّتَانِ[14] (٦٢) فَبِأَيِّ ءَالاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦٣) مُدْهَامَّتَانِ[15] (٦٤) فَبِأَيِّ ءَالاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦٥) فِيهِمَا عَيْنَانِ

---

(١) خاف مقام ربه: خاف حساب ربه.

(٢) جنتان: بستان داخل القصر وآخر خارجه.

(٣) فبأي آلاء ربكما تكذبان: بأي نعمة من نعمه تعالى.

(٤) تكذبان: تكفران أيها الثقلان (الأنس والجن)

(٥) ذواتا أفنان: أغصان أو أنواع من الثمار.

(٦) عينان: التسنيم والسّلسبيل.

(٧) زوجان: صنفان: معروف وغريب

(٨) إستبرق: حرير سميك غليظ.

(٩) جنى الجنتين: ما يجنى من ثمارهما.

(١٠) دان : قريب من يد المتناول.

(١١) قاصرات الطرف: قصرن أبصارهُن على أزواجهن.

(١٢) لم يطمثهن: لم يفتضهن قبل أزواجهن

(١٣) كأنهن الياقوت: بياضًا وصفاء

(١٤) ومن دونهما جنتان: أعلى وأدنى من السابقتين

(١٥) مُدهامتان: خضراوان شديدتا الخضرة.

نضاختان[1] (٦٦) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٦٧) فيهما فاكهة ونخل ورمان (٦٨) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٦٩) فيهن خيرات حسان[2] (٧٠) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٧١) حور[3] مقصورات[4] في الخيام (٧٢) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٧٣) لم يطمثهن إنس قبلهم ولا جان (٧٤) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٧٥) متكئين على رفرف[5] خضر وعبقري[6] حسان (٧٦) فبأي ءالاء ربكما تكذبان (٧٧) تبارك[7] اسم ربك ذي الجلال[8] والإكرام[9]][10].

وعن الجنة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن في الجنة لغرفاً يرى بطونها من ظهورها، وظهورها من بطونها. فقال أعرابي: لمن هي يارسول الله؟ فقال صلى الله عليه وسلم: لمن أطاب الكلام، وأطعم الطعام، وصلى بالليل والناس نيام »[11].

وقوله صلى الله عليه وسلم: « قال الله تعالى: أعددت لعبادي الصالحين مالا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، أقرؤوا إن شئتم: فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين »[12].

---

(١) نضاختان: فوراتان بالماء لا تنقطعان.
(٢) خيرات حسان: خيرات الأخلاق حسان الوجوه.
(٣) حور: نساء بيض الوجوه.
(٤) مقصورات في الخيام: مخدَّرات في بيوت من اللؤلؤ.
(٥) رفرف: وسائد أو فرش مرتفعة.
(٦) عبقريٍّ: بُسط ذات خمل رقيق جعلها الله سبحانه لفرش الجنة.
(٧) تبارك: تعالى أو كثر خيره وإحسانه.
(٨) ذي الجلال: العظمة والاستغناء المطلق.
(٩) الإكرام: الفضل التام والإحسان.
(١٠) سورة الرحمن: الآيات ٤٦-٧٨.
(١١) رواه الترمذي.
(١٢) متفق عليه.

وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: « كل أمتي يدخلون الجنة إلا من أبى. قيل: ومن يأبى يارسول الله؟ قال: من أطاعني دخل الجنة ومن عصاني فقد أبى »[(١)].

وقوله صلى الله عليه وسلم: « إذا دخل أهل الجنة ينادي مناد: إن لكم أن تحيوا فلا تموتوا أبدا، وإن لكم أن تصحو فلا تسقموا أبدا، وإن لكم أن تشبوا فلا تهرموا أبدا، وإن لكم أن تنعموا فلا تيأسوا أبدا »[(٢)].

قال تعالى : [وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون][(٣)].

اللهم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول وعمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول وعمل، وأسألك من خير ما سألك منه عبدك ورسولك محمد صلى الله عليه وسلم. وأعوذ بك من شر ما استعاذك منه عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم. اللهم إني أسألك علما نافعا وقلبا خاشعا ورزقا واسعا وشفاء من كل داء وسقم برحمتك يا أرحم الراحمين. اللهم إني أسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك، والغنيمة من كل بر والسلامة من كل شر، والفوز بالجنة والنجاة من النار، اللهم أحسن عاقبتنا في الأمور كلها وأجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة. اللهم إني أسألك العفو والعافية والمعافاة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة. اللهم حبب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان واجعلنا من الراشدين، اللهم لا تدع لنا ذنبا إلا غفرته ولا عيبا إلا سترته، ولا هما إلا فرجته، ولاديناً إلا

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه مسلم.
(٣) سورة البقرة: الآية ١٨٦.

قضيته، ولامريضاً إلا شفيته، ولا حاجة من حوائج الدنيا والآخرة هي لك رضى ولنا فيها صلاح إلا قضيتها ويسرتها برحمتك يا أرحم الراحمين، ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار. اللهم إني أسألك أن ترحم والدتي رحمة واسعة وأن تدخلها جناتك مع الصالحات المؤمنات القانتات العابدات الذاكرات الله كثيراً وأن ترحم اللهم المؤمنين والمؤمنات الأحياء منهم والأموات إنك سميع مجيب الدعوات رب العالمين. ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لاطاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين.

ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين، ولاحول ولا قوة إلا بك، ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد النبي العظيم وعلى آله وصحبه أجمعين.

المراجع

١- **القرآن الكريم**.
٢- **منهاج المسلم**، أبو بكر الجزائري.
٣- **مفردات القرآن تفسير وبيان**، د. محمد حسن الحمصي.
٤- **تحفة العروس**، محمود مهدي الإستانبولي.
٥- **العروس المرغوبة**، محمد الدين محمد عبد الواحد.
٦- **موسوعة المرأة المسلمة**، هيا بنت مبارك البريك.
٧- **وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة**، أشرف هميسة.
٨- **تحفة العروس ونزهة النفوس**، محمد إبراهيم الدسوقي.
٩- **دليل الحب والبغض**، عبد الله الجعثين.
١٠- **نصائح للمرأة بعد الزواج**، هالة محي الدين.
١١- **كيف تختار زوجتك**. فؤاد قنديل.
١٢- **ليال الحب**، ليال طهماز.
١٣- **قالوا في الحب والحبيب**، عبد الله الجعثين.
١٤- **الرشاقة عن طريق الغذاء الصحيح والرياضة**، د. سامي القباني.
١٥- **دليل المرأة العربية في الصحة والرشاقة والجمال**، نوال العياشي.
١٦- **الحب بين الإحساس والتجربة**، فايز سليم الفاضل البسوري.
١٧- **دع القلق واستعن بالله**، محي الدين محمد عبدالواحد.
١٨- **ماذا يريدون من المرأة**، عبدالسلام بسيوني.

١٩-**تربية البنات في البيت المسلم**. خالد الشنتوت.

٢٠- **الزواج في العالم عادات وتقاليد**. د. راجي سعد.

٢١- **الصداع شكوى المرأة وعدو الرجل**، د. أيمن الحسيني.

٢٢- **الأرق وهم له علاج**. أيمن الشربيني.

٢٣- **دع القلق واستمتع بالحياة**، عمرو يوسف.

٢٤- **النحافة أسبابها وعلاجها**، د. محمد قرني.

٢٥- **قبيلة آدم عن التربية والمجتمع(٤)**. عمي محمد قرني.

٢٦- **الشخصية**، محمد عطيه الابراشي.

٢٧- **جواهر الأدب**. السيد أحمد الهاشمي.

الخاتمة

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ﴾[1].

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله وأصلي وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فقد تناولنا في كتابنا هذا خطوات مهمة لسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة. ففي الدنيا يبحث الناس عن السعادة بحثاً حثيثاً وإن كانوا يختلفون عند الحديث عنها اختلافاً كبيراً ذلك لأنها مسألة نسبية، فبعض الناس يرى السعادة شيئاً وهمياً لا وجود له في الحياة، وآخرون يرون السعادة دفئاً لا يحتمل الإنسان دونه، وكلا الفريقين مخطىء لأن الحياة ليست شقاءً محضاً ولا سعادة خالصة وإنما جعلت خليطاً من ذا وذاك والذي يصنع السعادة أو الشقاء في كثير من الأحيان هو الإنسان نفسه لأنه يطمع فيما ليس عنده فيشقى أو يريد أموراً لا يقدر عليها فييأس ويشعر بالحرمان، أما إذا قنع بما لديه ورضي بنصيبه شعر بالطمأنينة وأحسَّ مذاق السعادة الذي لن يشعر به إلا في ظلال الإيمان ورحاب التقوى قال تعالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾[2]، وفي الحديث: قال صلى الله عليه وسلم «الكيس من دان نفسه [أي حاسبها] وعمل لما بعد

---

(١) سورة النمل، الآية: ١٩.

(٢) سورة الطلاق، الآيتان: ٢ ـ ٣.

الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني»[1].

فيا أخي المسلم اعلم أن المقام في الدنيا قليل والركون إليها غرور والغبطة فيها حلم فكن سمحاً سهلاً قريباً أميناً مخلصاً وكلمة جامعة اتق الله في جميع أحوالك ولا تَعْصِهِ في شيء من أمرك تكن أسعد الناس في حياتك.

قال الشاعر:

ما خاب بين الله والناس عامل	له في التقى وفي المحامد سوق
ولا ضاق فضل الله عن متعفف	ولكن أخلاق الرجال تضيق

ومن ثم كان التقي منا سعيداً في حياته وسعيداً في آخرته وهكذا كان السلوك الرشيد طريقاً للسعادة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث:

(أتدرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع. فقال: إن المفلس من أمتي من يأتي بصلاة وصيام وزكاة ويأتي وقد شتم هذا وقذف هذا وأكل مال هذا وسفك دم هذا وضرب هذا. فيعطى هذا من حسناته وهذا من حسناته فإن فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم طرح في النار)[2].

قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُم بِإِيمَٰنِهِمْ تَجْرِى مِن تَحْتِهِمُ ٱلْأَنْهَٰرُ فِى جَنَّٰتِ ٱلنَّعِيمِ ۞ دَعْوَىٰهُمْ فِيهَا سُبْحَٰنَكَ ٱللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَٰمٌ وَءَاخِرُ دَعْوَىٰهُمْ أَنِ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ﴾[3].

نفعني الله وإياكم بالقرآن الكريم وبهدي النبي العظيم وجعلنا من أهل السعادة في الدنيا والآخرة وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

الفقير إلى رحمة ربه/ أشرف هميسة

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن.

(٢) رواه مسلم.

(٣) سورة يونس، الآيتان: ٩ ـ ١٠.

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الإهداء ٥
المقدمة ٧
❑ الباب الأول : ١١
قواعد الزواج الناجح وبناء الأسرة السعيدة
أريد زوجة ١٣
أهم صفات شريكة العمر ١٧
التوبة ٢٣
الخطوبة بين الشرع والتقنيد ٢٧
خاتم الزواج ٣٤
فترة الخطوبة ٣٦
الصدق ٤٢
الزوجة الصالحة ٤٧
الزوجة الصالحة أم مثالية ٥٧
من آداب الحديث ٦١
الزواج حصن المحبة الدائمة ٦٧
حب المرأة للرجل ٧٤
كيف تحب زوجتك ٧٧
الحب والمرأة توأمان ٨٠
كيف تعامل زوجة لاتحبها ٨٦
الحقوق الزوجية ٨٩

الموضوع	الصفحة

الزوج المثالي ٩١
الزوجة المثالية ٩٣
كيف تسعدين زوجك ٩٥
مقياس السعادة الزوجية ١٠٦
البيت السعيد ١١١
قوامة الرجل ودور الأب في التربية ١١٧
حقوق الوالدين ١٢٣
تربية الطفل التربية الإسلامية ١٢٤
قواعد أساسية لتربية الأطفال ١٢٦
ما يجب عليك نحو طفلك أيتها الأم ١٣٠
البيت السعيد موطن الطاعات والعبادات ١٤٠
لحظة من فضلك ١٥٣
الأخوة في الله ١٥٥

❑ الباب الثاني : ١٥٩

دنيا الرشاقة وآفاق السعادة في ظلال الإيمان

الإسلام دين العفة والطهارة ١٦١
غض البصر ١٦١
الحجاب الشرعي ١٧١
شروط جلباب المرأة المسلمة ١٧٣

الموضوع	الصفحة
عزيزتي	١٧٧
جمال الزوجة	١٨٠
حقوق الجار	١٨٣
حسن الخلق	١٨٧
القلق والأرق والصداع ثلاثي مزعج في حياة الإنسان...	١٩٥
القلق	١٩٥
الأسرة وعواصف القلق	١٩٧
الشفاء التام من القلق	٢٠٢
القرآن شفاء ورحمة	٢٠٥
الأرق	٢١٣
النساء أكثر معاناة من الرجال	٢١٥
كيفية التخلص من التوتر	٢١٦
كيفية علاج الأرق	٢١٨
الصداع	٢١٩
الاسعافات الأولية..	٢٢٠
العزوبية والثلاثي المزعج	٢٢٢
النوم نعمة وراحة	٢٢٥
آداب النوم	٢٢٧
القرآن الكريم	٢٣٠
الخشوع	٢٣٣

الموضوع	الصفحة
كيف تكون قوي الشخصية	٢٣٥
الجاذبية	٢٣٥
الذكاء	٢٣٦
المشاركة الوجدانية	٢٣٧
الشجاعة	٢٣٨
الحكمة	٢٣٩
التفاؤل	٢٤١
التواضع وعدم التصنع	٢٤٢
حسن المظهر والقوام	٢٤٣
قوة البيان	٢٤٤
الثقة بالنفس	٢٤٧
اعتدال المزاج	٢٤٨
الصفات الكمالية للشخصية	٢٥٠
الذاتية أو الاستقلال الذاتي	٢٥٠
الاخلاص	٢٥٣
الحماسة ـ قوة الاحساس........................	٢٥٤
عوامل ضعف الشخصية	٢٥٥
بين خطري السمنة والنحافة	٢٥٧
السمنة	٢٦١
جمال قوام المرأة	٢٦٣

الموضوع	الصفحة
أسباب السمنة والبدانة	٢٦٥
الرجيم: أولى خطوات العلاج	٢٦٨
أهمية الماء في انقاص الوزن	٢٧٠
أهمية الرياضة في التخلص من السمنة	٢٧٢
رياضة المشي	٢٧٣
التمرينات الرياضية	٢٧٥
النحافة	٢٨٠
عوامل نقص وزن المرأة	٢٨٠
علاج النحافة	٢٨٤
نحافة الاطفال	٢٨٥
الحياء	٢٨٧
وصف الجنتان في سورة الرحمٰن	٢٨٩
المراجع	٢٩٣
الخاتمة	٢٩٧
الفهرس	٢٩٥

المؤلف في سطور

الاسم: أشرف محمد حامد هميسة.

مولده ونشأته: ولد بعزبة هميسة ـ بحيرة في ٤/١٢/١٩٦٦م ونشأ في أسرة طيبة وفرت له المناخ الملائم للثقافة والإبداع الفكري.

تعليمه: تلقى تعليمه الإبتدائي بمدرسة كفر السابي ثم لقانة الإعدادية ثم مدرسة شبراخيت الثانوية ثم التحق بجامعة الإسكندرية وحصل على بكالوريوس تجارة سنة ١٩٨٨م.

هواياته: القراءة والإطلاع ـ الكتابة ـ التأمل في الظواهر الاجتماعية والعلاقات الإنسانية ـ إلى جانب الرياضة البدنية.

مؤلفاته: ـ وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة.

- سبيلك إلى السعادة.
- عدة مقالات بالصحف والمجلات العربية.
- بعض البحوث والدراسات الاجتماعية.

الوظيفة الحالية: محاسب بمؤسسة سحاب الرشيدي للتجارة بالرياض.

إلى الراغبين

في النجـــاح والسعـــادة ...

نـقدم محــتـويــات الكـتـــاب...

الباب الأول:

■ قواعد الزواج الناجح وبناء الأسرة السعيدة :

■ كيف تختار زوجتك.

■ صفات الزوجة.

■ كيف تسعدين زوجك.

■ الخطوبة بين الشرع والتقاليد.

■ الزواج حصن المحبة الدائمة.

■ البيت السعيد.

الباب الثاني:

■ دنيا الرشاقة وآفاق السعادة في ظلال الإيمان :

■ الإسلام دين العفة والطهارة.

■ كيفية علاج القلق والأرق والصداع.

■ بين خطري السمنة والنحافة.

■ حقوق الجار وحسن الخلق.

■ كيف تكون قوي الشخصية.

■ وصف (الجنتان) من سورة الرحمن.

دار عالم الكتب

ردمك : ٢ ـ ١٠ ـ ٨٤٤ ـ ٩٩٦٠